

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年度は通常より短い夏休みでしたが、充実した日々を過ごせましたか。厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れてしまいます。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大切になってきます。これから多くの行事が予定されています。まだ暑い日々が続きますので、疲労回復に努めながら、楽しく学校生活をおくりましょう。

夏の疲れに食事・睡眠 もひとつは？

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？


「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂がいいの？

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法


- 入浴前に水分補給をしておく
- 38〜40度のぬるめのお湯につくりつかる（15〜20分）
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



Before コロナ With コロナ after コロナ

今、わたしたちにできること

はなれても、
心は
近くに。
だから、
Physical Distance



正しいマスクのはずしかた

- ☑前後で手洗い
- ☑さわるのはゴムひもだけ
- ☑マスク表面や顔はさわらない

マスク表面は汚染区域です



まぎらわしい、その症状…

筋肉痛
だるさ
頭痛
発熱

コロナ？ 熱中症？

確実に予防できるのは熱中症です！



上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… おおとぎつ さめめに
水分補給が大切！

