



## < 熱中症に注意！熱中症の予防に水分補給を >

### 熱中症の原因は 3つの不足!?

#### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



覚えておこう

### 水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に

#### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



#### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

水分補給は、のどが渇いてからでは遅すぎます。運動前にコップ1杯の水を飲みましょう。軽い運動からはじめ、30分に1回は休憩をとり、水分補給をしましょう。多量の汗をかけた時は、塩分を含む、スポーツドリンク等を摂りましょう。運動時の服装は、吸湿性、通気性の良いものを着ましょう。

### 熱中症対策には手のひらを冷やすと効果的！

冷やしたペットボトルをにぎったり、冷たい水の中に手を入れると体温を下げられます。(15℃で5分以上) 冷たすぎると血管が収縮して効果が少なくなります。



## ★意識のないときはすぐに救急車を呼ぼう！

## 熱中症は命に関わる大変な病気です！★



### < 1学期の健康診断が終了しました！ >

「定期健康診断の記録」のプリントを通知表渡しの時に配布します。  
異常が見つかった人は夏休み中に受診しましょう。



「出張輪島ティーンラボ」 7月はおやすみです。

9月の日程が決まったらお知らせします。



# <「ONの姿勢」でやる気もON！>

1年生が各クラスで「姿勢」について学習しました。2、3年生も覚えていますか？

## こんな姿勢してない？ 筋肉はくせがつきやすいので注意！

- ・いすに座るときは、浅く座り、背もたれに体をあずける。
- ・ひじをついて前かがみになって、ノートを書いたり、本を読む。いすでぶらぶらする。
- ・食器を持たないで、口を食器に近づけて食べる。
- ・同じ姿勢で、長時間ゲームやスマホ、パソコンをしている。

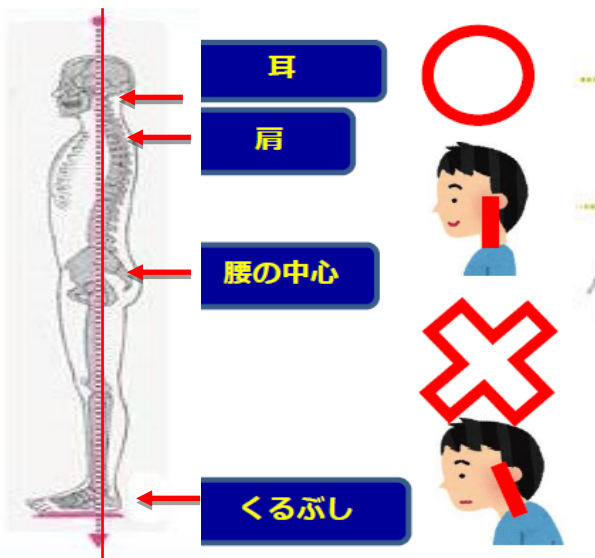
## 姿勢が悪くなると・・・

- ①脳への血流量が減る。 ②内蔵に負担がかかり、疲れやすくなる。
- ③肩こり、首こり、頭痛、腹痛、膝が痛くなる。
- ④同じ姿勢でいられない、すぐ何かにもたれかかる。
- ⑤運動能力が低下する。
- ⑥性格にも影響が・・・落ち着かない、集中できない、疲れる、いらいらする。



## よい姿勢とは・・・

立っている時は、耳、肩、腰の中心、くるぶしが一直線になっていることがよい姿勢です。



<座っている時は>

上に引き上げられる感じ

耳と腰は一直線になるように深く座り、腰は直角にする。

ひざも直角にまげ、足のうらは、床につける



## <生徒の感想>

姿勢が悪くなるといろんなところが痛くなったり集中力がなくなったりすることがわかったので姿勢をよくしたいです。

私はよく猫背になったり、座っている時に足を組んでいることが多いので、これからはそういう小さなしぐさひとつひとつに気をつけていこうと思った。いい姿勢を日常的に心がけて骨に負担をかけないようにしたい。

スマホを見る姿勢によって、どのくらい悪いのかを知れました。授業やねる時、今日学んだことを意識してみたいです。

ゲームをするときだけじゃなくて普通の時も姿勢が悪くならないように意識したいと思った。いつもスマホを見るときの首の角度が60度をこえているからそこも気をつけたい。

## 自分で気がついた時は意識してよい姿勢を！