



水分を上手に取ろう！

熱中症を防ぐには上手な水分補給が欠かせません。
高温・多湿・無風の日、熱中症になりやすいので、
とくに気を付けましょう。

運動中はこまめに
水分補給をする



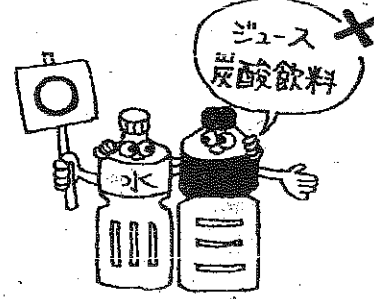
軽い運動から始めよう

少しずつ分けて飲む



1回に飲む量は200mlくらいまで

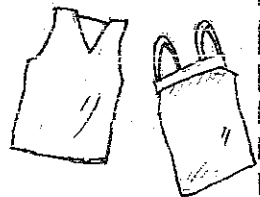
水やお茶を飲む



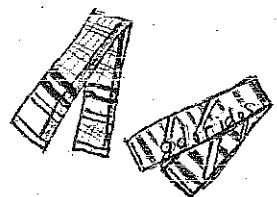
砂糖の取りすぎに気をつけよう

汗の始末を上手にしよう

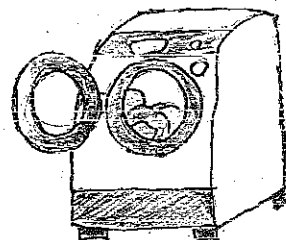
下着を必ず
着る



大きめのタオル・
ハンカチを持って、
こまめに拭く



汗をかいた衣服
は洗濯する



毎日シャワー
お風呂に入って
せっけんで洗う

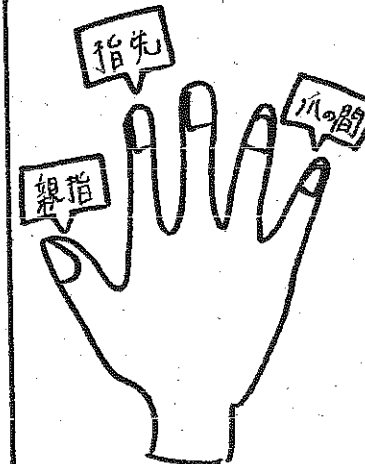


汗の始末の仕方に気をつけよう！

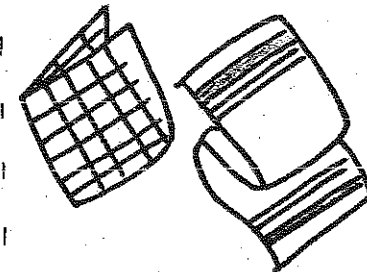
食中毒に注意！

～中学生の私たちにできること～

・手洗いをしっかり
(2度洗いバスタ)



・清潔なタオル・
ハンカチを使う



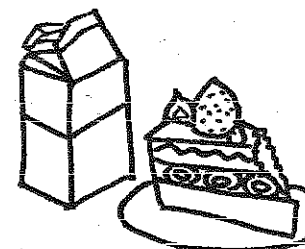
せっかく手を洗っても
タオル・ハンカチが汚れて
いたら雑菌がついてしまう。

・賞味期限を
確認しよう



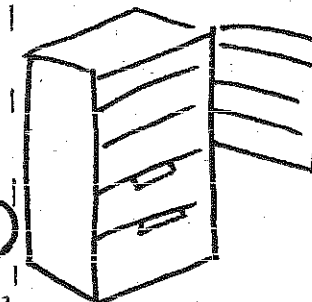
賞味期限内でも、
一度開封したら
早めに食べましょう。

・食べかけ・飲みかけで
放置しない



室温が高い部屋に放置すると、
口の中での雑菌が繁殖する
可能性があります。
食べる分・飲む分だけ
分けずから口の中に入らず、
取り出すものを決めてから、
冷蔵庫を開けましょう。

・冷蔵庫の開け閉めは
なるべく素早く！



冷蔵庫を開けている時間が
長いと冷蔵庫内の温度が上
がり、食品が傷みやすくなり、
雑菌が繁殖する可能性があります。

・爪は短かくしておく
爪が伸びていると、爪の間に
雑菌が入りやすくなります。
柔らかい食材や生の食材を
触ったときに、爪から雑菌が
うつる可能性があります。



暑い季節は、十分に気を付けた生活を心がけて みんな元気に
過ごしましょう。