



すいみん

睡眠不足は熱中症になりやすくなります。しっかり寝て、体を休めましょう。



すずしいふく

暑い日はすずしい服をえらびましょう。汗をかいたら着替えを持ってくるのもいいですね。



すいぶん

運動会の練習中は十分な水分補給ができるように多めに水分を持ってきました。



しょくじ

バランスの良い食事をして栄養を取り入れ、丈夫な体をつくりましょう。

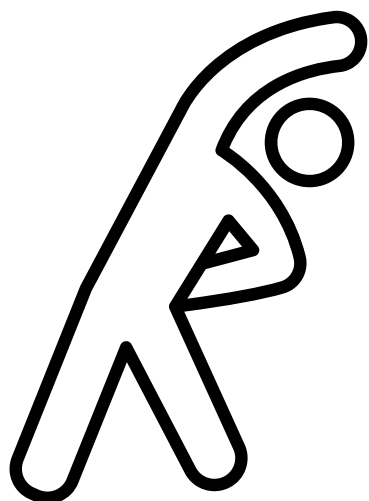
ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防



えんぶん

たくさん汗をかくときは水分と塩分も失われてしまいます。熱中症予防に塩分もとりました。

ストレッチのすごい効果！



- ・関節の動きがよくなりケガを防ぐ。
- ・ストレッチなどの軽い運動から始めることで心臓や肺への負担を減らす。
- ・パフォーマンスの質が上がる。
- ・体だけではなく、「今から体を動かすんだ」という心の準備にもなる。

～運動前のストレッチを大切に～