

なつ りゆうこう いろいろ かんせんしょう よぼう  
 夏に流行する色々な感染症がありますが、予防する  
 ほうほう おな てあら てゆびしょうどく まいにち き  
 方法は同じで、手洗い、手指消毒、うがい、毎日の規  
 そくただ せいかつ えいよう よ しょくじなど  
 則正しい生活、栄養バランスの良い食事等です。

## 夏に気をつけたい感染症



健康診断で

## 治療勧告のおたより

をもらった人へ

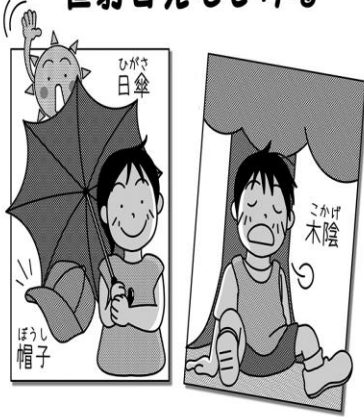
勉強でもスポーツでも、  
自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える  
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



## 直射日光をさける

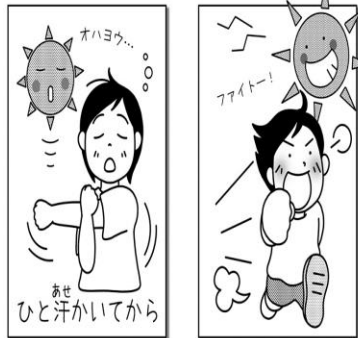


# 熱中症

## こまめに水分・塩分を補給する



## 激しい運動は暑さに慣れてから



## 無理をしないで休む



## いい汗をかこう!

【いい汗の特徴は?】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。

## 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか？でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。



