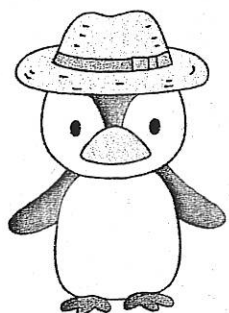


# ほけんだより 7月

松阪商業高等学校保健委員会

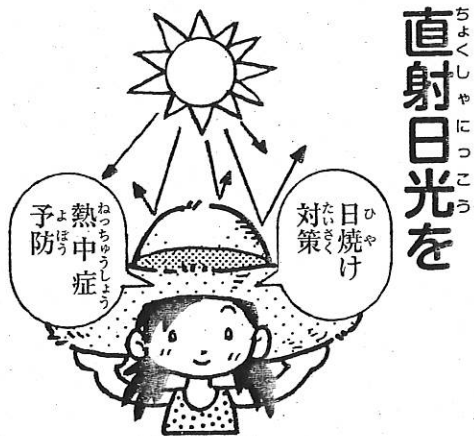
期末テストおつかれさまです!  
 もうすぐ夏休みですね  
 夏バテしないように早寝早起きをして、  
 旧3食バランスのとれた食事をしましょう。  
 また、熱中症にも注意して、  
 適度な水分補給を  
 心がけましょう。



## 夏休みもリズムのある生活を!



## ぼうしでガード!!!



夏は“○○”不足に注意!	
睡眠不足	暑くて、夜ぐっすりねむれない
水分不足	熱中症になりやすくなるよ!
栄養不足	あっさりしたものばかり食べてない?

## ～効果的な水分補給について～

### 少量ずつこまめに摂ろう

吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

### 塩分も摂ろう

汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

### 炭酸飲料は向きません

炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい、補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

