

夏休みを終えて...

もう2学期に入りましたが、夏の疲れを引きずってませんか?
夏バテのまま2学期を迎え、秋桜祭の練習などをすると、
ケガや熱中症につながります!! あなたの夏疲れ度をcheckしてみよう

※当てはまるものに しよう

1. 朝、眠くてなかなか起きられない
2. 食欲がなくて朝食を食べたくない
3. 頭がぼんやりしてやる気が出ない
4. なにをにおにも面倒臭い
5. 体がだるくて、すぐ座りたくなる
6. 夜になすと元気になる
7. 少し動くだけで気分が悪くなる
8. 冷房をつけないと眠れない
9. 清涼飲料水を1日に2本以上飲む

checkが済んだら
結果をみよう →

あなたの夏バテ度は??

7~9個
完全に夏バテが
振ってないです
このままではバテ倒れます

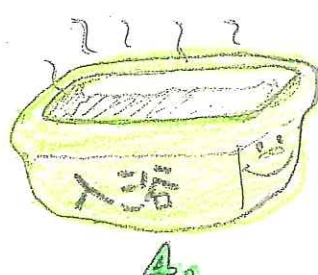
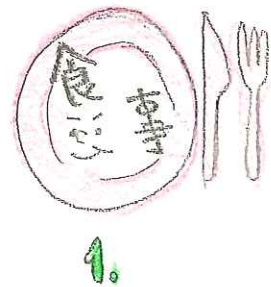
4~6個
まだまだ予備軍
悪化しないよう、規則正しい
生活を!!

1~3個
油断禁物
睡眠不足に注意しよう...

checkのタリ人程、いきなりの夏天下での運動はキケンです!
秋桜祭に向けて、規則正しい生活習慣を身につけ、健康な体づくりを。
本番まで日が近いので、焦らず、急げでFightです。

解・消・法

大きく4つあります



1. 食事 朝食をしっかり食べよう!!
朝食は胃や腸を働かせて、頭を目覚めさせる大事なエネルギーのもとです。毎日しっかり食がまようこしよう。不足しがちな野菜をたくさんとりましよう。
2. 睡眠 睡眠時間を一定に保つ!
寝る時間を一定に保ち、起きる時間を決めて睡眠の習慣をつけよう! **夜ふかし大敵**、早い
3. 発汗 水分補給を怠らなく!
のどがかわく前に、すぐに水分補給! しかし! 冷たいものばかりでは、胃腸の働きを弱めてしまう!
4. 入浴 浴槽入浴をしよう!
37℃~39℃のぬるめのお湯で半身浴がオススメ!

この4つを守れば 脱!! 夏休み疲れ

干ばつ、この時期

制汗スプレーに御用心

まず、制汗スプレーの

メリット	デメリット
発汗抑制 におい抑制	肌にあわない 脱毛後の使用 かぶれる

この時期 スプレーの使用がたくはります!
しかし、制汗スプレーにはある問題が...

皮膚のトラブルに
要注意

使用する場合は...

- 使用上の注意を守る
- 混ぜて使用しない
- 脱毛後や傷のある時は使用しない、香料注意!
- 清潔にする



体育のあと、クラスのみんなが 制汗スプレーを使って教室へ入ると
それぞれのスプレーの臭いが混ざって充満してしまい...
皮膚への影響も考えて、スプレーするなら 控えめに!!

※使用上の注意をよく読むように