

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

夏本番！！熱中症が心配な季節になりましたね。
気温や湿度が高くなると、体から熱が逃げにくくな
ってしまいます。

熱中症対策といえば水分補給ですが、実は水や麦
茶だけでは、大量の汗をかいたときの水分補給には
向いていません。水や麦茶には、汗で失われる塩分
があまり含まれていないからです。

もし大量の汗をかいたときは、塩分も一緒に補給
できる「経口補水液」や「スポーツドリンク」を飲
むようにしましょう！



あたまの体操

今回は観光地クイズ～郷土の名所～
左の名所と右の都道府県を線でつないでください。

草津温泉 ・ ・ 兵 庫 県

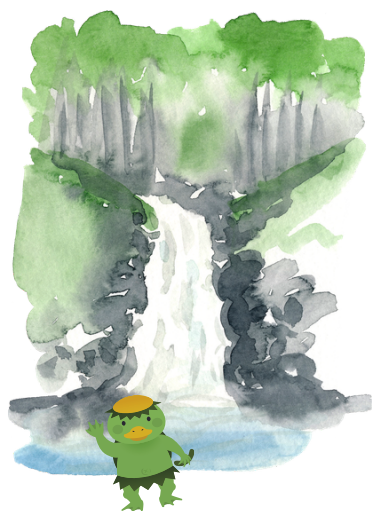
別府温泉 ・ ・ 群 馬 県

有馬温泉 ・ ・ 神奈川県

熱海温泉 ・ ・ 大 分 県

定山溪温泉 ・ ・ 北 海 道

湯河原温泉 ・ ・ 静 岡 県



裏面にあたまの体操の答えとからだの体操を掲載しています

まごころレターは赤い羽根共同募金の支援を受けて発行しています



発行：登別市社会福祉協議会 登別市片倉町6丁目9番地1 電話 0143-88-0860