



みなさんが楽しみにしている夏休みもすぐそこまでやってきました。1期の学校生活では十分に力が出せましたか？ 家では規則正しい生活をして、健康に過ごせましたか？ 夏休みは心と体のリフレッシュをする機会ではありますが、ダラダラとした生活は9月からの始まりに大きな影響を及ぼします。休み中こそ健康な生活ができるようにしてくださいね。

「熱中症」に気をつけて！！

「熱中症」って？

からだの外の熱(暑さ)とからだの中の熱(体温)が高くなることで、うまく体温調節ができなくなる病気です。



どんな時におこるの？

暑い日差しの下、体育館など風が通りにくい所、車の中などに長いと起ることがあります。



どんな様子になるの？

手や足がつる、唇がしびれる、からだに力が入らない、頭が痛くなる、吐気がするなどの症状が出ます。



変だな？と思ったら

涼い場所で休み、からだを冷めます。吐気がなければ、スポーツドリンクなどを少しずつ飲みます。



夏休み生活リズム中間チェック

- 毎朝、7時までには起きています。
- 毎日、必ず朝ごはんを食べています。
- 便秘をしていない。
- バランスのよい食事を心がけている。
- 日付が変わる前に寝ている。



あなたへのアドバイス

- 全部○の人 →最後まで、このペースで!!
- 3つ以上○の人 →○を増やして、もっと元気に!!
- が2つ以下の人 →夏休み明けが大変そう!!
- ♪♪♪♪♪ 今すぐ生活リズムの修正を。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう



2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭き、皮膚を清潔に保ちましょう



3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに

4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。節電が叫ばれていますが、無理をして体調を崩してしまうと大変です。エアコンを使う時は、設定温度を28℃を目安にしましょう

ペットボトル症候群って？



清涼飲料水やスポーツドリンクには、大量の糖分がふくまれているので、水がわりに飲んでしていると「ペットボトル症候群」になる可能性があります。

「ペットボトル症候群」とは、急性の糖尿病のようなものです。

とりすぎにはくれぐれも注意しましょう。



プール前後のからだチェック！！

けが

からだに傷がある人は、プールに入れないことがあります。けががある人は、早く治しましょう。



つめ切り

汚れをためたり、友達をひっかいたりしないよう、短く切っておきましょう。



耳そうじ

耳あかをためたままプールに入ると、耳あかが水を吸って耳がつまることがあります。



かみのけ・耳の中をふく

かみのけがぬれていると、頭からからだ冷えてしまいます。また、耳の中の水を取らないと、中耳炎になりやすいです。



野山に出かけるときは...

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性が。帽子は白っぽいものをかぶる。



長そで&長スポン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。



大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。

屋外での活動 こんなことにも気をつけよう！

光化学スモッグに注意

「目がチカチカする」、「涙が出る」、「のどが痛い」、「息苦しい」などの症状がでたら、目を洗い、うがいをして屋内に入りましょう。

落雷の事故

雷鳴が聞こえたら、グラウンドやテニスコートは非常に危険な場所になります。遠いと思っても、落雷することがあるので気をつけましょう。

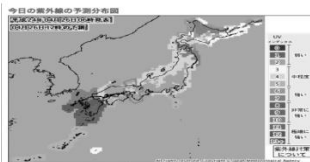
水の事故

海や川には急に深くなっているところがあるので、注意しましょう。また、遊泳禁止区域や危険な場所へは近づかないようにしましょう。

夏休みを元気にすごしましょう！！

暑くなってきました。熱中症にならないように、出かけるときは、お茶・帽子を忘れないようにしましょう。長い休み中に生活リズムをくずさないように、早寝・早起きをこころがけて朝の涼しいうちに勉強をませる、1日3食バランスのよい食事をとる、冷たいものをたべすぎない、清涼飲料水やスポーツドリンクをとりすぎないなどに気をつけて夏バテしないようにしましょう。

紫外線流行情報がわかるHPのご紹介



今日の紫外線の平均分布図

- 毎日の紫外線量がわかるホームページです。
- ①下記アドレスの白本地図をクリックする。
 - ②流行状況を知りたい場所をクリックする。その場所の紫外線量がどれくらいかわかります。

<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

