

ほけんだより 2023年 7月

梅雨が明け、本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょうね。



夏休みの過ごし方

いよいよ待ちに待った夏休みがやってきますね。楽しみなことはなんですか？長い休みにしか挑戦できないことに、ぜひ挑戦してほしいです♪

①目標を決める

7月中に宿題を終わらせる！夏休み中に5冊の小説を読む！毎日お風呂掃除を手伝う！など、夏休みの目標を決めて、メリハリのある生活をしましょう。

②夏休みも早寝・早起き・朝ごはん

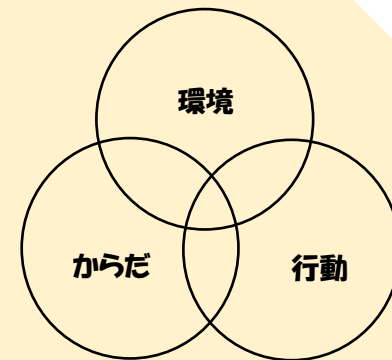
長期休みは、つい生活が乱れてしまいがちです。生活の乱れは、熱中症や風邪など体調不良につながったり、勉強のモチベーションが下がってしまうことにもつながります。夏休み中のスケジュールを作成するなどして、規則正しい生活を送りましょう。

③様々な誘惑はハッキリと断る

夜遊び・お酒・危険な行為・犯罪行為など、行動範囲が広くなりがちな夏休みは様々な誘惑がやってきます。ハッキリと断りましょう。

熱中症、引き続き嚴重警戒！

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つの要因で起こると考えられます。



要因その1 環境

気温が高い/湿度が高い/風が弱い/
急に暑くなった日/閉め切った室内

要因その2 からだ

寝不足などの体調不良/低栄養状態/脱水状態/高齢者や乳幼児

要因その3 行動

激しい運動や慣れない運動/長時間の外での活動/水分補給できない環境



これらの要因が重なると体温調節がうまくいかなくなり、身体に熱が溜まっていき、体温が上昇→熱中症になってしまいます。

★熱中症にならないために★



こまめな塩分・
水分補給



十分な睡眠



3食しっかり
食べる



帽子・日傘を使用

- 室内でも油断せず、エアコンなどで適宜温度調整をする。
- 久しぶりに運動するときは、短い時間にする。
- 体調の悪い時は無理をしない。