

夏休みを楽しく安全に健康に過ごすために

待ちにまった夏休みが始まります。3年生は受験に向けて、勝負の夏となることでしょう。1・2年生は部活に励む夏となるのでしょうか。これまでは梅雨だったこともあり、比較的過ごしやすい気温の日が続いていましたが、梅雨が明け、晴れ間が出始めるといつものように暑い夏が始まります。元気に夏を楽しむように、この夏の過ごし方を考えてみましょう。

<p>な おしておこう 調子や具合の良くないところ</p>  <p>治療勧告書もらった人や、ケガをしている人などは夏休みを使って治療しましょう。</p>	<p>つ めたいもの あっさりしたものばかり食べてない？</p>  <p>冷たいもののとりすぎは、内臓を冷やし、夏バテの原因となります。</p>	<p>や りすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて</p>  <p>スマホが手放せなくなっていますか？SNSでのトラブルにも要注意。被害者にも加害者にもならないように。</p>	<p>す いぶんを こまめにとって熱中症予防</p>  <p>生活しているだけで水分は失われていきます。喉が渇いたと感じる前に、水分補給を心がけましょう。</p>	<p>み ださない 生活リズムはいつも通りで</p>  <p>生活リズムが崩れると、戻しにくくなるだけでなく、体調不良にもつながります。</p>
---	--	---	---	---

おそらく、小学生の頃から言われているであろう夏休みの過ごし方ではありますが、何歳になっても大事な習慣です。夏休み明け、みなさんが元気に登校してくることを願っています。

これから暑くなる夏に備えて

夏に多発する熱中症は、「環境」だけでなく、「からだ」「行動」などの条件も加わり、起こると考えられています。

<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 気温が高い ● 湿度が高い ● 風が弱い ● 急に暑くなった ● 締め切った屋内 ● 冷房のない部屋 	<p>からだ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 肥満の人 ● 体調の悪い人 ● 持病のある人 ● 暑さに慣れていない人 ● 高齢者、幼児 	<p>行動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 激しい運動 ● 慣れない運動 ● 長時間の屋外作業 ● 休憩、水分補給できない状況
--	--	---

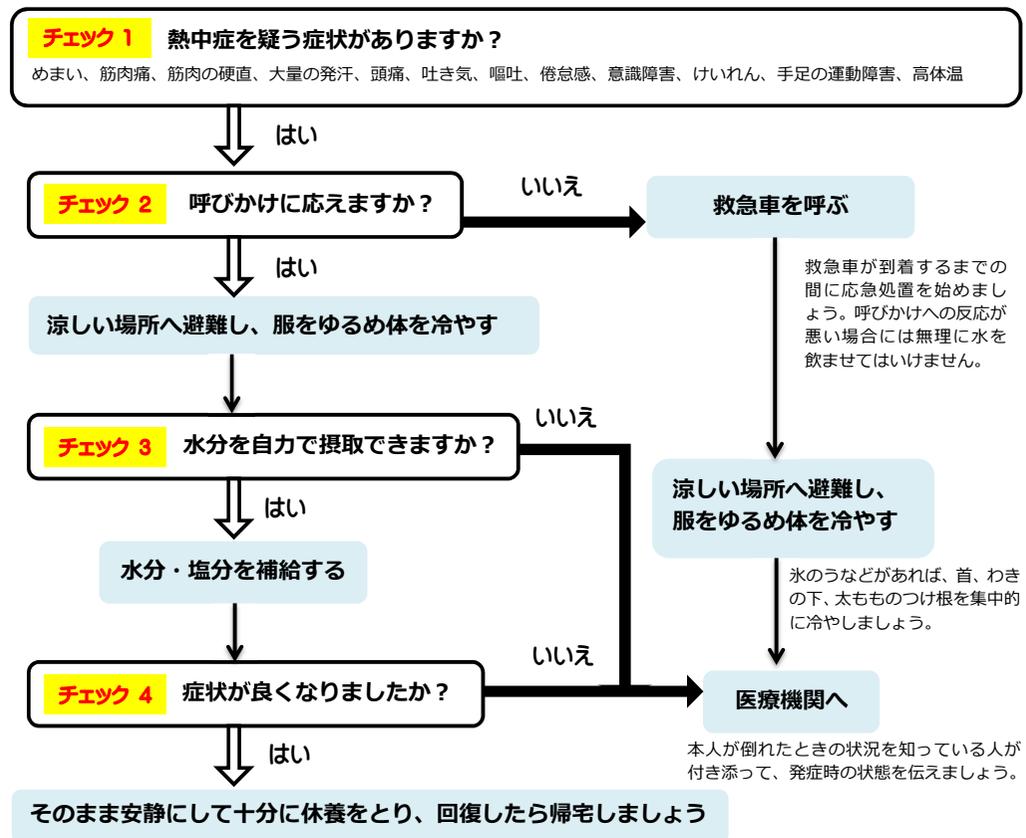
これら3つの要因により、熱中症を引き起こしやすくなります

人間は体温調節機能を持っており、高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとしています。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破綻し、熱中症となります。



熱中症になったときには

課外中に、部活動中に、外出中に、あなたやあなたのまわりの人が熱中症になるかもしれません。熱中症は、最初の措置が肝心です。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。



自分の体調の変化は自分にはわかりません。体調が悪い、いつもと違うな、と感じたら、まわりに合わせず、自分のタイミングで休憩、水分補給をしましょう。また、必ずまわりの大人に報告しましょう。

熱中症を予防しよう

- 日傘を差す 帽子をかぶる
- 涼しい服装をする
- 暑いときは無理をしない
- 直射日光を浴びないようにしましょう
- 日陰を利用する
- こまめに休憩する
- こまめに水分を摂る
- 屋内でも熱中症は起こります。油断せず、水分と休憩をとりましょう