



いよいよ夏休み！9月に元気いっぱい登校できるように、健康にすごしましょう！！

☆ 夏に注意したい「暑さ対策」と「冷え対策」 ☆

7月のすくすくタイムで「熱中症に気をつけよう」をおこないましたね。

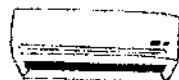
出かけるときも、「水分と塩分の補給ポイント」を参考にしてください。

\*夏は暑さ対策が必要ですが、あわせて冷え性対策も大切です。

手足が冷たいことや、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠です。頭痛や腹痛やだるさなどの原因になるので、気をつけましょう。

夏の「冷え性」に注意!

夏の冷え性予防のポイント



冷房の効き過ぎを避けよう  
設定温度を調整。公共の場所などでは、長袖を一枚はおりましょう。



冷たいものとり過ぎに気をつける  
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



お風呂は湯船につかる  
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。

☆ 出かけるときの約束 ☆

外で遊ぶときは



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

出かける前に



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

☆ 夏休みに①やってみよう、②やっておこう ☆

①自分の役割を  
決めて、家の  
お手伝いを  
しよう。



②検査や治療のお知らせを  
もらって、まだ受けて  
いない人は、早めに  
受けましょう。





# 夏バテにバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも  
**夏バテ**の症状。

原因は  
こんな  
生活です

**夜ふかし**  
睡眠不足になると、  
疲れがとれなくなります

**冷えすぎた部屋の**  
外と室内の温度差が大きかったり、  
寒い部屋に長くいたりすると、体  
温調節がうまくできません

**冷たいものばかり食べる**  
アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

**部屋でじっとする**  
運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

**睡眠をきっちりとする**  
眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

**エアコンの温度を下げ過ぎない**  
室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電卓など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が乾かす当たらないようにしたり工夫しましょう。

**ごはんをしっかり食べる**  
毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

**適度な運動をする**  
体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

# 夏バテをやっつけよう!

夏バテは体が暑さに対してできなくて、いろいろなら不調が起った状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。