

夏は睡眠・食事・水分

今年の夏も厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」これが不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けずに過ごしたいですね。



- ◆寝る時間が遅いと体内リズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなります。休みの日も同じ時刻にしましょう。
- ◆胃腸が冷えると、食欲も下がってしまいます。あっさりしたものだけを食べて必要な栄養が足りていないかも……。そうめんに野菜や肉類をトッピングしたり、温かいものを飲んだり工夫をしましょう。
- ◆マスクをしているからのどの渴きを感じにくくなっています。こまめな水分補給を習慣にしましょう。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみる

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話しなさい

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



熱中症予防声かけプロジェクトより



熱中症は病気ではなく、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養をとることによって防げる気象災害ともいえます。みんなが少し意識を変えるだけで、熱中症を防ぐことができます。

1 温度に気をくばろう

暑さに敏感になりましょう。からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。実際の気温を知ることで適切な熱中症対策が可能になります。

- ・天気や気温を知る
- ・帽子を使う
- ・日陰を選んで歩く
- ・涼しい素材の服を着る
- ・日差しをさえぎり、かぜを通す
- ・扇風機やエアコンを上手に使う
- ・打ち水をする

2 飲みものを持ち歩こう

熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

- ・こまめに水分補給をする
- ・のどが渇く前にのむ
- ・塩分もいっしょにとる

3 休憩をとろう

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れているときは熱中症にかかりやすいので、休憩をとるようにしましょう。

- ・涼しい場所で休む
- ・軽く汗をかく習慣づくり
- ・ぐっすり眠れる環境づくり
- ・自分の体調を知る

4 栄養をとろう

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べること、とくに部活動にくるときは朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夏バテして食欲がなくなったときは、からだを冷やす夏野菜を選ぶなど食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

- ・朝ごはんをたべる
- ・夏バテを甘く見ない
- ・夏風邪にも注意

5 声をかけ合おう

部活動にきたときは「水分とっている?」「少し休んだほうがいいよ」など、声をかけ合しましょう。からだは涼しく、心は温かく、コミュニケーションが命を救います。

- ・運動時の気づかい
- ・おうちの中での気づかい

夏休み中も健康観察シートの記入を忘れず!