

# 夏も生活リズムが肝心です

睡眠上手は夏バテ知らず！まずはしっかり眠って1日の疲れをとりましょう。

## 夏のぐっすり睡眠プラン

- ①シャワーですませがちですが、湯船につかろう  
布団に入る2~3時間くらいに、ぬるめの湯船にゆっくりつかりましょう。お風呂上り、温まったからだが冷えてくる頃、自然に眠くなります。
- ②パジャマの素材は麻がおすすめ  
汗を吸い取ってすぐに乾き、通気性がよく、肌触りがいい素材というと麻。普段の服より一つサイズの大きいものが涼しくておすすめです。
- ③まずは早起きしよう  
早起きして朝の涼しいうちに活動しましょう。生活リズムが整うと、夜ぐっすり眠れます。

## いい生活リズムをつくるヒント

① ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



**規**

則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

② ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



**眠**

い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

③ ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



**昼**

間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

④ ヒント 寝る前のスマホはやめよう



**寝**

る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

ポイントは「リズム！」朝早く起きなくてもいいから…って夜更かしすると朝起きられなくて、また夜遅くなって…と悪循環に。疲れもたまるし、宿題もたまりそう。いいリズムで過ごしてみよう！

# 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、風を通す
- ・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で、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!**