

7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。期末テスト明けの久しぶりの部活では、体が長時間の暑さに慣れていないと思うので、こまめに水分と休憩をとりながら熱中症に気を付けて活動しましょう。



## ～暑い夏と上手く付き合おう！～

暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れたタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れたタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

学校ではクーラーを使用し始めています！

クーラーを使用すると体が冷えやすくなり、腹痛や頭痛の原因になります。下着は、汗などを吸収し、外へ放出してくれるなど体温を調節して体を守ってくれる役割があります。必ず下着を着用してうまく体温調節できるようにしましょう。

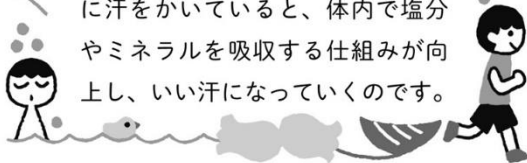
⇒☺寒いや暑いといった温度の感じ方は人それぞれです。寒いときは遠慮なく先生に言いましょう。

## いい汗をかこう！

【いい汗の特徴は？】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはおすすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかいたためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。



## いつもスポーツドリンクで水分補給！？

「熱中症予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ。」という人は要注意！運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給になります。けれど飲みすぎると塩分や糖分の取り過ぎになるのでご注意ください！

★普段の水分補給は、水かお茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう！

3年生で例年、部活が終わると、学校に水筒を持ってこない生徒がよくいます。運動前後だけでなく、休み時間ごとにこまめに水分をとりましょう！



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【7月】～

火曜日：1日、8日、16日 11:00～14:00

金曜日：5日、12日、19日 8:00～14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【7月】～

金曜日：5日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。

