



今年は、いつもとは違う8月です。夏休みもいつもより短く、学校で過ごす時間が多くなります。でも暑い夏にはかわりはありません。健康に元気に夏を乗り切るために、自分でできることは自分でしっかりやって、暑い夏を乗り切りましょう。

健康第一！夏を元気に過ごそう！



1. 規則正しい生活を

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

人間のからだには生活リズムがあります。

だらだらしたり、夜更かしや朝寝坊をして、生活のリズムをくずしてしまうと、身体が思うように動いてくれなくなったり体調不良を起こします。

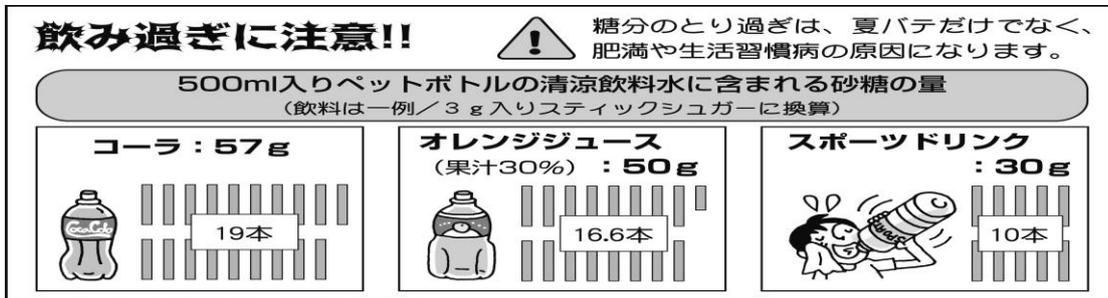
身体の体内時計を狂わせないようにするには、三度の食事の時刻と寝る時刻・起きる時刻の5つの時刻を守ることです。

短い夏休みの間も、いつも通りの生活を心がけましょう。

2. 食生活に注意

食事は1日3食バランスよくとりましょう。暑さに負けないように、夏野菜のトマト、なす、きゅうり、ピーマン、ゴーヤなど積極的に食べましょう。疲れをとるために豚肉やうなぎもいいですね。

甘い飲み物の飲み過ぎには注意しましょう。



参考: 「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

のどが
渴いたら
お茶や牛乳を
飲みましょう

3. 熱中症に注意 ~マスクの使い方を考えよう~

マスクで過ごす夏になります。感染症の予防にはマスクをつけることが大切ですが、暑い夏にマスクで過ごすには、熱中症に注意しましょう。

- マスクをしているとのどの乾きを感じにくいので、のどが乾いてなくても、水分補給をする。
- 屋外で、近くに人のいない時はマスクをはずしても、室内や、人のいるところはきちんとマスクをする
- 運動するときは、マスクをはずす。

場所、状況に応じて、考えてマスクを使いましょう！！



<マスクについて ~予備のマスクをかばんに入れておこう~>

今まで、マスクを忘れてきた場合、寄付していただいたマスクがあったので、無料でマスクを渡してきました。しかし、そのマスクも残り少なくなってきました。なくなってしまった場合は、有料になる予定です。朝、マスクをしたか確認して登校しましょう。もしもの場合に備えて、かばんに予備のマスクをいれておいて下さい。

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたから、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。

30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。

塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。

すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

対応する

どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。

炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人にしない!

4. 事故に注意

危険につながる「油断」と「過信」。毎年夏休みに、海の事故が起っています。ニュースで見る遠くのことでなく、自分の身にも起こり得るといいう危機感を持って行動してください。「寝不足で、食事抜きだけど暑いから...」「ちょっと驚かせてやるつもり...」「自分は大丈夫...」自分の体調や周りの状況（天候や場所）も確認して安全に楽しんでください。

交通事故にも十分気をつけて、自転車に乗るときはヘルメットをしましょう。あなたの命を守るためです。



夏バテにならないように

しっかり水分補給

糖分はひかえめで!

生活リズムをくずさない

めるくていいので湯船につかる

ゆったり、の〜んびり♪

しっかり睡眠

タイマー活用しよう

冷やし過ぎない

サムクナツテキタ...?

食事は栄養パーフェクトで

ビタミン、タンパク質、糖質、脂質、ミネラル