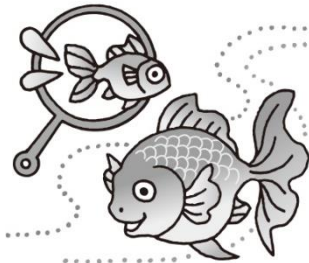


もうすぐ夏休み



金魚すくいの金魚は「和金」という種類が多いそうです。ポイですくえる位小さい金魚ですが、環境によって育つ大きさが変わるそうです。広々とした場所で育つと30cmを超えることもあるとか…。せっかくの夏休み、自宅でのんびり過ごすのも良いですが、今しかできないことを探すのもいいですね。

夏休み明け、新たな経験を通して心も体も成長したみなさんに会うのを楽しみにしています。



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。



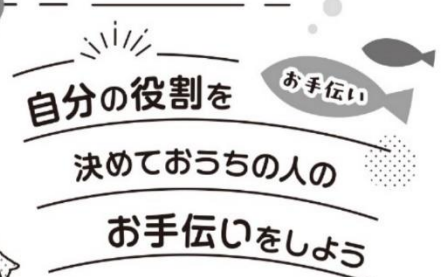
朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてね。

めざせコンプリート

夏休みのミッション



健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。



熱中症と新型コロナの初期症状は似ています!!

熱中症・新型コロナ・手足口病などいろいろ流行っています。特に熱中症と新型コロナの初期症状は、「発熱」「だるさ」「頭痛」「筋肉痛」など似ているところがあります。

対策は？

- ・外から帰ったら石鹸を使って手洗い、うがい、入浴で全身をきれいに洗う
- ・マスクは混雑した場所などのピンポイントの使用（熱中症対策の観点から）
- ・エアコンの使用とともに、こまめな換気

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36～37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ こむら返り
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも...

こんな生活
していませんか?

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べるが多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとる

✕ 睡眠時間が短いと疲労が
たまっていき、また体温
調節機能が弱まって少しの運動で
も体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴ
ロゴロしてばかりだと、体が
暑さに慣れず、外に出た時に体温調節
や発汗がうまくできません。



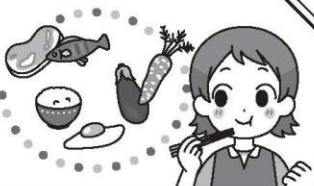
疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・
早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用
して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流す
ようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや
筋トレも取り入れてみて。

熱中症を
予防する
生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの麺類が多
いと糖質過剰で栄養バラ
ンスが偏り、疲れが取れにくくな
ります。また、朝食抜きは体を動
かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や
魚には糖質をエネルギーに変えるビタミン B1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要
な水分が不足している脱水状
態。水分が不足すると血液の量が減っ
てドロドロになり、外に逃がすための
熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミン
グを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。