



1学期は落語活動や勉強、毎日の仕事などよくがんばりましたね。もうすぐ夏休み。暑い日々が続きますが、早寝早起き朝ごはんを毎日元気にごしましょう！2学期も元気に登校してきてくださいね。



暑さ指数とは、「湿度」「日射(太陽からの光や熱)・輻射(日差しを浴びたときに受ける熱や、建物・人体・地面などから出る熱)」「気温」の3つを取り入れた指標です。熱中症を予防するために、普段からチェックすることが大切です。

暑さ指数 (WBGT)	気温ではありません	注意すること・運動の指針
31以上	危険 	運動は原則中止!
31~28	厳重警戒 	激しい運動は中止
25~27	警戒 	積極的に休息
21~24	注意 	積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全 	適宜、水分補給

水だけじゃ危ない？



Na
Na

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



予防が大事！

熱中症予防のポイント

この夏はこれをやめよう！



十分な睡眠



好ききらいせず食べる



帽子をかぶる



保冷剤などで冷やす



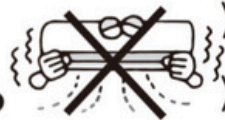
木陰などでときどき休む



こまめに水分補給

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる



暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる



体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる



生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめのスイッチを入れましょう。