



あと2週間ほどで夏休みが始まります。楽しい夏を過ごすためには、暑さに強いからだづくりが欠かせません。夏休みも生活リズムをくずさないように心がけ、毎日元気に過ごしましょう。



7月の健康目標

夏を健康に過ごそう

“いっき飲み”で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切ですが、暑いからといってグビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

からだが一度に吸収できる水分は、200～250mlといわれています。特に運動中など、大量に水分が失われているときに、「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう可能性もあります。



～ ポイントは「のどがかわく前」！ ～



「のどがかわいた」と感じた時には、からだの中の水分はふ足している状態です。「のどがかわく前」にこまめに水分補給をするようにしましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



夏休みは治療のチャンス！



1学期の健康診断の結果、病院へ行くようお知らせのお手紙を渡した人で、まだ病院へ行っていない人は、夏休みを利用して受診しましょう。（受診したら、学校に“結果報告書”を持ってきてね。）

被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散したんだけど、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

