

段々と暑さが厳しくなり、いよいよ夏本番。

6月15日～毎日学校が再開となり、今までの反動からか体調を崩す人も出てきましたね。健康で過ごせるために、毎日の生活で疲労回復できるように生活習慣を整えましょう。また、この季節は暑い外の気温と涼しい室内の気温差で、体が変化についていけず、熱中症になりやすい時期です。水筒は必ず持ってきて、休憩時間ごとに1回は必ず水分をとるようにしましょう！！



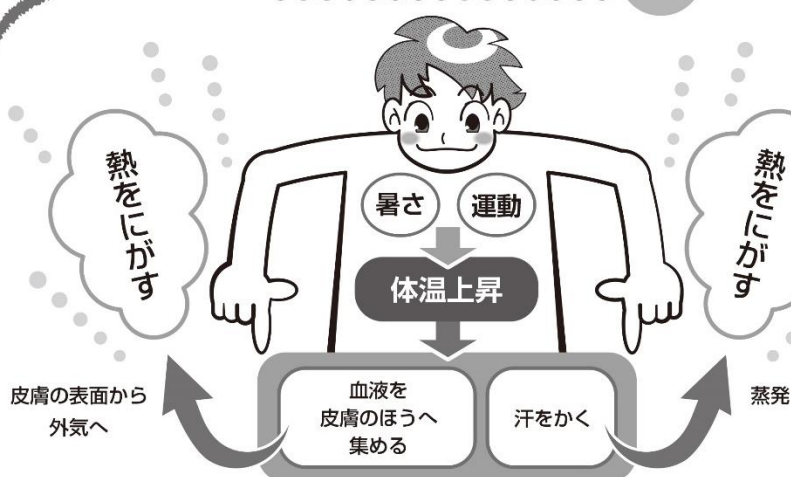
ポイント



暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは



体温をうまく調節できなくなると
熱中症に…



汗をだすには

水分補給

が大事！

のどが渇く前に水分をとみましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、
塩分を含むアメ・
タブレットが
おすすめ



手コウ



爪を指で強く押さえて、
色が戻るのに
時間がかかったら

脱水症状の
サインかも

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



夏の疲れに食事・睡眠

もつひとは？

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？



「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂がいいの？

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラクセスできる

クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

● 入浴前に水分補給をしておく
● 38℃40度のぬるめのお湯につかりつかる (15～20分)

● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



汗の話を

汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外にがす汗。この汗は全身に数百万個もある汗腺（エクリン腺）から出ます。この汗は無色でニオイもありません。



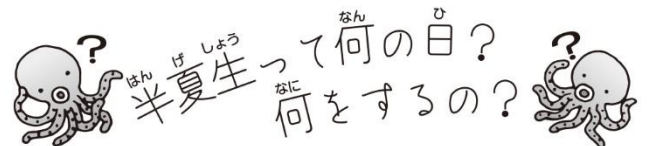
思春期をすぎると、体の限られたところにある汗腺（アポクリン腺）が発達します。わきの下から出る汗が



多く、白くにごっていて、ニオイの元になる成分を含んでいます。

汗のすごいところは

普通の生活でも、汗は1日に500～1,000mLほど出ます。体重60kgの人が100mLの汗をかくと、体の余分な熱は、なんと1℃くらい持ちさられるそうです。



7月1日は

半夏生

この日から5日くらいの間「天から毒が降り、地から毒草が生える」という言い伝えがあり、農家では半夏生までに田植えを終わらせるのが習慣になっています。

また、タコや焼きサバ、きなこもちなど、田植えで疲れた体を元気にするものを食べる風習も。

半夏生を過ぎると梅雨が明け、一気に暑くなります。疲れやすい夏が来る前に体を休める、蒸し暑い時期を乗り切るための栄養をとるなど、どれも昔の人の知恵なのですね。

