



いよいよ明後日から待ちに待った夏休みです。けがや体調管理にも十分注意して、楽しく充実した夏休みにしましょう。ただ何となく過ごしてしまうのではなく、自分なりの何かを残せるよう、計画や目標を持って過ごしてくださいね。そして2学期、笑顔いっぱいの元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏バテになりにくい生活してませんか？



夏休みになるとついついこのような生活になりがちです。そのような生活を続けていると…



夏バテを予防して、元気に夏休みを過ごすポイント！

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質やビタミン・ミネラルを積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

猛暑 をのりきる強い味方 **いい汗** をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。

アウトメディアにチャレンジ！！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。



「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合って決めましょう。メディアと上手に付き合う方法が見つかるといいですね。

“これから”につなげる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことが分かれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要と分かった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。ぜひ、「お知らせ」をもらっている人は、この夏休みを利用して受診しましょう。それ以外の人も、前回の結果と見比べてどうだったか、気になるところはないか等、自分の健康を見直すきっかけにするといいかもしれません。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見すえたくうえで行動してみましょう。

