

8月のほけんたより

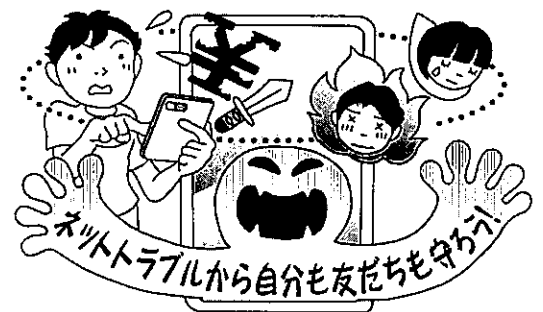
令和4年8月 清風学園

8月の和名の「葉月」は、「葉が紅葉して落ちる月」が由来とされています。紅葉といえば秋のイメージですが、暦の上では8月7日は「立秋」、つまり秋の始まりです。夏の疲れを秋に残さないように、しっかり体調管理をしましょう。夏はまだ続きます！

夏休みき 安全にすごすには

夏休み中は「毎日が休みだ！」という開放的な気持ちになりがち。病气やけがをしたり、事故にあったりしないように次のことに気をつけてください。

- 交通ルールを守る（横断歩道をわたるとき/自転車に乗るとき）。
- 生活リズムをととのえる（早く寝る、早く起きる、朝ごはんを食べるなど）。
- あぶないところ（遊泳禁止・立入禁止、ひとけのないところや外から見えにくい場所など）に近づかない。



注意！ 熱中症の落とし穴

体力に自信がある人も
室内にいても
体育館でも

熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた？ 体調はどう？
水分補給はしている？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

熱中症 & 汗臭さ対策に！ “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れタオル 乾いたタオル

実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

STOP

お酒・タバコ・ドラッグ

熱中症かも？ 対応は「FIRST」

Fluid (液体) 水分補給
Ice (氷) 身体を冷やす
Rest (休憩) 涼しい場所で
Sign (兆候) 症状を再確認
Treatment (治療) 救急搬送・受診

8月7日は 鼻の日

鼻の健康を大切にしよう。

旬の食材で しっかり栄養補給！

スイカはミネラルが豊富です！

治療済んだ？ エアコンは上手に使おう

夏の生活を 見直そう 体調を崩しやすい 〇〇すぎに気をつけて！

- 冷たいものやあつさりしたものばかり **とりすぎ** → 胃腸の冷えや栄養不足に注意！
- クーラーの設定温度が **低すぎ** → 外気温との差に注意！
- 体を動かさず **だらだらしすぎ** → 運動不足に注意！
- 遅い時間まで **夜更かしすぎ** → 睡眠不足に注意！

真夏の日なたは50℃!?

「暑い…。ちょっと木陰で休憩しよう」
「ふう〜。木陰は涼しいなあ」

みなさんも、こんな風に感じたことはありませんか？ でも実は、日なたと日陰の気温にはほとんど差がありません。

違うのは“地面の温度”

真夏の日なたでは、気温が30℃でも、地面の温度は50℃にもなることがあります。日なたでは高温の地面からの熱も受け取るため、暑く感じるのです。

このときに受け取る熱量は、なんと「6畳程度の部屋で10台の電気ストーブを使っている」ときの熱量に相当するそうです！

一方、日陰では地面の温度が気温と同じくらいなので、涼しく感じるのです。

日中の外出は…

- できるだけ日陰を移動しよう
- 日傘をさそう
- 白っぽい色の服を着よう

充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時

睡眠は「8時間」を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時

ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつきます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



※時間は目安です

熱中症対策の切り札？

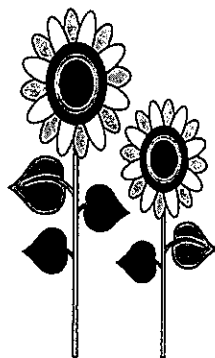
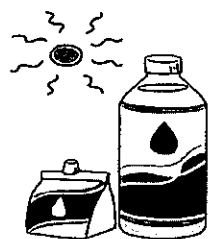
「経口補水液」とは

まだまだ暑い毎日。これまでお伝えしてきた熱中症対策はしっかり実行できていますか？ おさらいになりますが、運動などでたくさん汗をかいたときは水分だけでなく、塩分の補給も重要。スポーツドリンクや食塩水などで簡単にとれますが、近年、「経口補水液」が注目されています。



経口補水液とは、塩（食塩）とブドウ糖を水に溶かしたもので、主に感染症などによる下痢、嘔吐、発熱で失われた体内の水分を補うために使われます。毎年続く猛暑で熱中症が大きな問題となっていることから、市販品のほか、自作できるレシピもネットなどで紹介されているようです。

ただし、経口補水液は「飲めば熱中症や脱水症状にならない」といったものではありません。また、市販品には摂取上の注意として『医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指導に従って飲むこと』などのたし書きもあります。まずは他の基本的な対策で予防を徹底した上で活用していきたいものです。



午前7時

朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ



午前8時～午後0時

脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時

体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午後6時

体と心が健康になる生活リズム



午後6時～午後7時

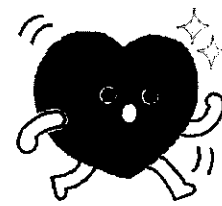
栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わらしましょう。



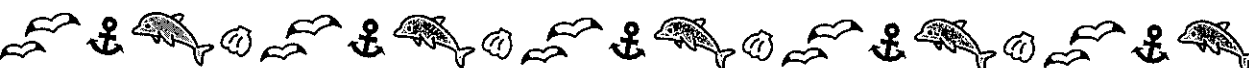
あなたの心臓、ずっと大切に

8月10日は「8（ハ）・10（ト）」で『健康ハートの日』。私たちが一生つき合う、大切な心臓。



その健康を生涯にわたって維持していくためには、よい生活習慣の維持が不可欠です。普段から取り組めるポイントをチェックしましょう。

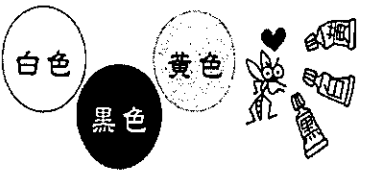
- 食品は栄養バランスを考えて
- 食事は運動量とのバランスで
- 甘いものや塩分の摂りすぎに注意
- 努めて歩くなど、適度に運動
- ストレスは上手に発散する



蚊が好きな色は何色！？

かゆ〜い！ 蚊に刺された！ チューチューと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる「蚊」。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか？



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様は蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策！

白色など明るい色の服を着よう
長そでや長ズボンで、肌が出る部分を減らそう

