

7月7日の七夕。「小さい頃には、短冊に願いを書いて笹につるしたけど、もう高校生だしね」と言う人も多いかも。“願う”ことは“叶う”ことへの最初の一步かもしれません。

もうすぐ夏休みが始まりますね。いつもよりたくさんの自由時間を、有意義に過ごしてください。



熱中症は予防できます！

- ①暑い日は絶対無理をしない。
- ②適度に休憩する。頑張りすぎない。
- ③こまめに水分補給する。
- ④身体を暑さに徐々に慣らしていく。
- ⑤汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る。
- ⑥炎天下では、帽子をかぶる。
- ⑦下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける。
- ⑧集団活動中は、お互いを配慮する。
- ⑨気分が悪くなったら、近くの人に伝える。

★上手に水分補給しよう★

軽い脱水症状の時は喉の渴きを感じません。このため以下のことに気をつけましょう。

- 運動を始める前に水分補給。
- のどが渇く前に水分補給
- 激しい運動をするときは30分に1回
- 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料等で塩分の補給
- 冷たい飲料（5～15℃）を用意する。



日焼け止め利用法♪

<紫外線の中の、UVB と UVA>

- ★UVB ・肌の炎症を起こし、色素沈着の原因になる。
 - ・肌の老化や皮膚がんを招く。
- ★UVA ・肌を黒くする。
 - ・長時間浴びると肌の老化につながる。

<日焼け止め>

SPFは、UVBを防ぐ目安（2～50+）

PAは、UVAを防ぐ目安

（+・++・+++・++++の4段階で、+の数が多きほど効果は高い）

<日焼け止めを上手に使うコツ>

- 日焼け止め効果が高いと、肌への負担も大きいため、用途に合わせて使い分ける。
- 日常では、SPFは低くても大丈夫。
- こまめに塗り直すと効果は高い。



暑い夜でも

ぐっすり眠るために…

室内外の気温差で疲れた身体と自律神経を休めるための睡眠は、夏バテ予防・熱中症予防の基本です。



◆お風呂で温まってから
人は体温が下がる時に眠たくなります。暑い日でも湯船に浸かって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。



◆エアコンを使うときは…
一晩中つけっぱなしは、健康的にも電気代的にもNG。タイマーを活用しましょう。扇風機も併用すると、冷風が室内に行き渡ってO。



