

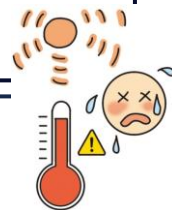


梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。気温や湿度が高くなり、知らないうちに体へ大きな負担がかかる季節です。部活動や夏休みなど活動量が増える一方、暑さによる疲れや熱中症にも注意が必要です。生活リズムを整え、心と体の健康を意識しながら元気に過ごしましょう。

こんな日は **熱中症** に **注意!** 熱中症に注意したい日はこんな日です

- 急に暑くなった
- 湿度が高い
- 気温が高い
- 風がない

こまめに水分を補給したりWBGT(=暑さ指数)が高い日は、野外活動を控えるなど、自分なりに熱中症対策をしましょう! 「自分の健康は自分で守る」ことを意識してしておくことが大切です。



水分補給はこまめに! のどが渴いたらすでに脱水状態かも!

のどの渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。一日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しません。

朝起きた時、運動中やその前後、食事や入浴の前後、寝る前など

このタイミングで、お茶や水分を飲む習慣をつけましょう



### 熱中症予防に大切なのは?



### 睡眠、足りている?

朝、スッキリ起きていますか?  
休みの日に「寝だめ」すれば大丈夫と  
考えていませんか?

睡眠は「貯金」のように貯めておくことはできません。

睡眠が足りないと、体の疲れが回復しにくくなり、体温調節もうまくできなくなることがあります。

そのため、熱中症になりやすくなります。

睡眠不足は熱中症のリスク大! 健康を作るのは基本的な生活習慣です!

# 体の冷やしすぎに 注意して!



## ◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、  
食欲不振や  
下痢・腹痛などを  
引き起こします。



## ◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との  
差が大きすぎて  
自律神経が乱れ、  
身体の不調につながります。



## ストレスたまっていない?

最近、心や体にストレスがたまっていますか?  
ストレスがたまると、右のような様子になります。  
時々自分自身を振り返ってみましょう。

心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。  
疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、  
元気になる方法を探しましょう。

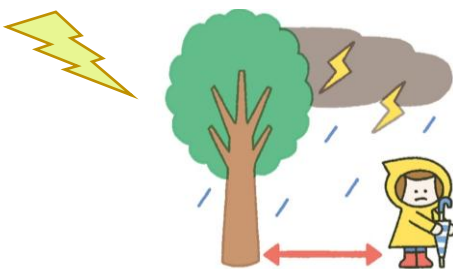
### 【ストレス・チェック】

- 下痢と便秘を繰り返す
- イライラする
- 眠れない・寝つきが悪い
- 食欲がない
- やる気が出ない
- 友達や家族と話したくない



## 雷 (カミナリ) から自分を守るための行動

急な雷雨が増える季節です。部活動や登下校中に雷に遭遇するときもあります。  
突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントです。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。  
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

グラウンドの中央など開けた場所に立ち続けるのは危険です

### 健康診断の結果で…

「要治療」「要精密検査」となった人は、早めに医療機関を受診しましょう  
自覚症状がなくても、病気の早期発見・治療につながります  
自分の健康を守るために、結果をそのままにしないことが大切です