



2023.7.3
明治小 保健室

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好ききらいせず、しっかり栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう！



今月の保健目標 あつさに気をつけてすごそう！

その **水分不足** **熱中症の危険あり!**

水筒を
忘れちゃった
...

水分不足

●汗をかく分、こまめな水分補給を！
夏はたくさん汗をかくので、**こまめに水分補給**しないといけません。ポイントは**“のどが乾く前”**に飲むことです!!

昨日夜更かし
したから眠い
...

睡眠不足

●ぐっすり眠って汗をかきやすい体に！
熱中症を予防するには、**汗をかいて体温を下げる**ことが大切。睡眠不足だと汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日**十分な睡眠**をとりましょう!!

すずしい部屋
でゴロゴロ...
最高~!

運動不足

●軽い運動で体を暑さに慣らそう！
毎日涼しい部屋でゴロゴロして**運動不足**だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に**軽い運動する習慣**をつけてみましょう!!

あつさ指数って？

あつさ指数は、熱中症の起こりやすさを表した数値で、**WBGT指数**ともいいます。その環境における「**気温・湿度・風量・日差し**」の値を総合的に評価したものです。あつさ指数が**28℃**を超えた場合は特に注意が必要です。

