



夏休みを快適に過ごそう

前期前半が終了し、いよいよ明日から夏休みです。

普段の学校生活と異なった時間を過ごせる夏休みになります。ゆっくり休む時間、勉強やスポーツなどの活動に頑張る時間、楽しい思い出を作る時間など、いろいろな時間を組み合わせて素敵な夏休みにしましょう！

夏休み明けに、いろいろな話を聞けることを楽しみにしています。



引き続き熱中症対策を！

暑さ対策！
冷やして
手のひらを



15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができると
言われています。



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

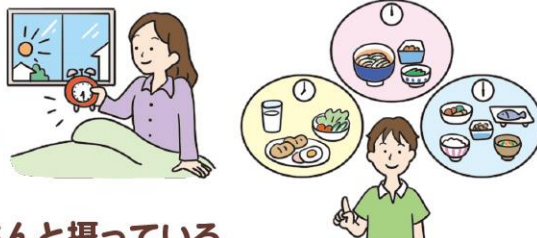
毎日暑い日々ですが、皆さんはどのように涼んでいますか？
クーラーや冷たい水を飲むことで暑さ対策をしている人が多いのではないのでしょうか。冷気や冷たい飲み物で体が冷えると、消化不良を起こし、暑さに加えてさらに食欲が落ちてしまうことも多いです。

そこで、左の図のように、手のひらを冷やして暑さ対策をすることも有効であることを知っていますか？ 首やわきの下などを冷やすことは知られていることかと思いますが、手のひらを保冷剤や冷水につけて冷やすのも、誰でも気軽にやってみることができると思うので、外での活動の際など参考にしてくださいね！少しでも過ごしやすい夏にして熱中症対策をしてみてください！

生活リズムと習慣をセルフチェック！

夏休みは、生活リズムやよい習慣が乱れがちになります。自分の健康のために、ときどき自分でチェックしてみましょう。

- ☐ いつもの時間に起きている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。
- ☐ 午前中から、元気に活動している。
- ☐ 適度に運動している。
- ☐ おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。
- ☐ 冷房の温度設定を意識している（外部との温度差は5℃以下が望ましい）。
- ☐ 疲れたときは、早めに休む。



全部にチェック☑が入れば、あなたは健康的な生活を送れています！

「なんだか、身体が重たいな」と感じたら、このチェック項目に戻って生活を見直してみましょう！

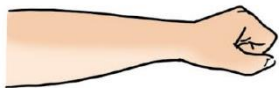
自分の健康のために規則正しい夏休みを過ごしてね！

紫外線に要注意！

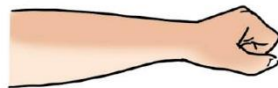
今年も初夏から高温で日差しが強い日々が続いていました。最近は特に、外で様々な活動をしている生徒の「肌がとても日焼けしているな」と感じていました。中には、**皮膚の皮がむけている生徒も！**これから迎える夏休み中は、更に紫外線が強くなることが予想されます。今回は**さまざまな皮膚トラブルを起こす紫外線から体を守るための話**をします。

日焼けには次のようなタイプがあります。

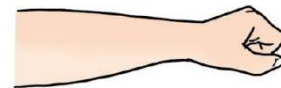
①赤くなったあと、
いつも黒くなるタイプ



②わずかに赤くなり、
容易に黒くなるタイプ



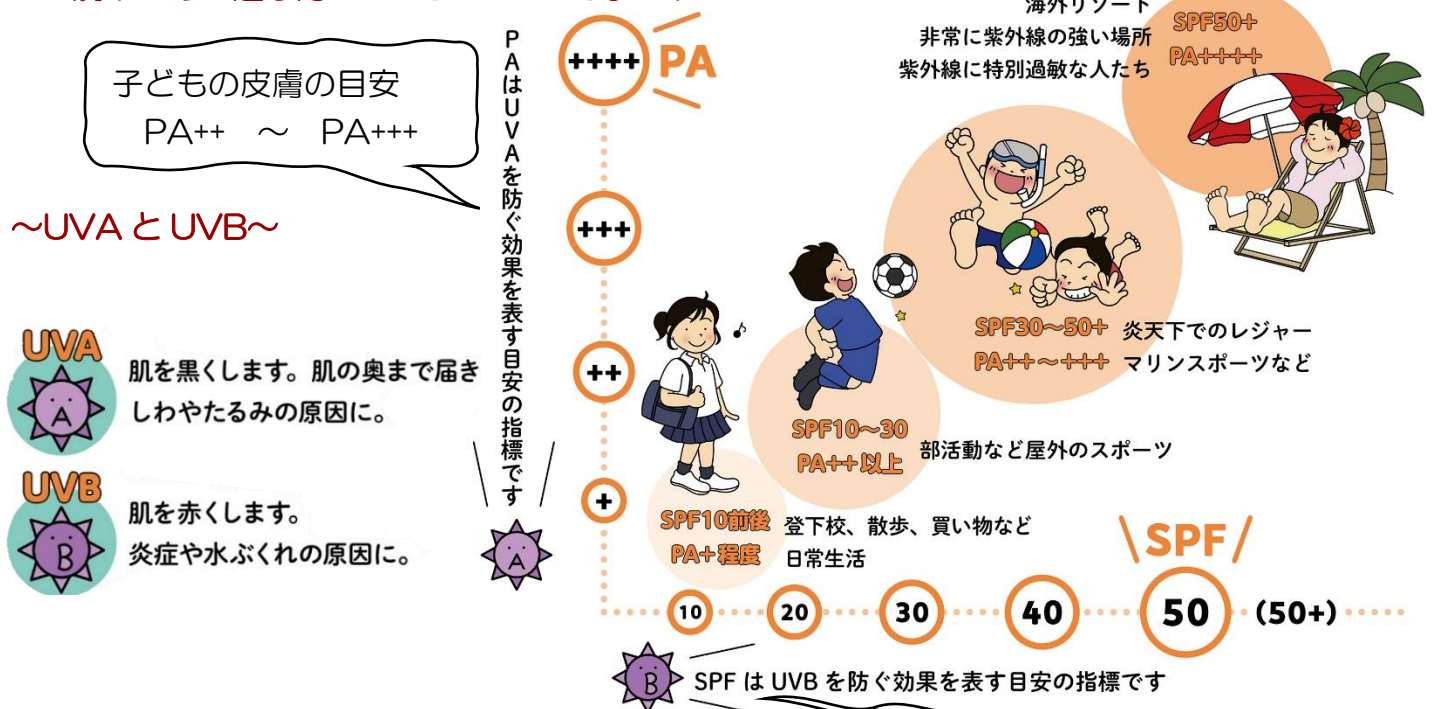
③すぐ赤くなり、ほとんど
黒くならないタイプ



<外に出るときには・・・>

まずは、事前に日焼け止めを塗りましょう。最近では、飲む日焼け止めなど様々な商品がでてきていますが、SPF 3程度の効果と言われています。特に SPF については下の図を参考にしてください。**日焼け予防効果としては、日焼け止めを塗ることが一番効果的**です。

～日焼け止めの選び方 PAとSPFってなに？～



<こんな対処で日焼けに気をつけよう>

子どもの皮膚の目安 SPF15 以上

・つばの広い帽子をかぶる ・日傘をさす ・長袖や厚手の服を着る

また、紫外線の強い午前10時～午後2時の時間帯はできるだけ外出を控える、太陽光線なるべく避けましょう。

<日焼けをしたときには・・・>



●まずは冷やす

濡れタオルや
タオルでくるんだ保冷剤などで

●しっかり保湿する

保湿剤は刺激の少ないものを



●症状がひどいときは
受診する

強い痛み、広範囲、
水ぶくれなど

