



夏休み 元気いっぱい！ けが・病気なし！！

いよいよ夏休みです。けがや病気のない楽しい休みになるといいですね。そのために、生活リズムを崩さず過ごすことを心がけましょう。

〇早寝早起きしよう

朝、ゆっくり寝ていたいところだと思いますが、起床時刻がずれると就寝時刻もずれ、夜型の生活になってしまいます。そうすると夏休み明け、学校のリズムに戻るのが大変です。夏休みでも学校のリズムに近い時間で過ごすようにしましょう。



〇三食しっかり食べよう

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防には3食しっかり食べましょう。暑くて食欲がないとき「食べない」ではなく、栄養バランスのいい食事を「少量でも食べる」ようにしましょう。甘いものや冷たいものの摂りすぎには注意しましょう。

〇熱中症に気をつけよう

真夏向け

バージョンアップ



「暑熱順化（しよねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

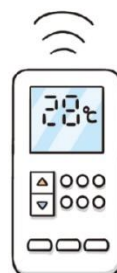
（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

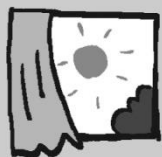
エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



裏面に続きます。

室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか?



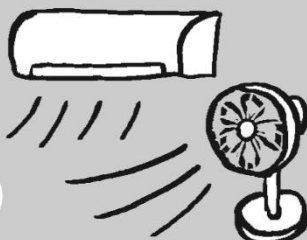
適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



今夏も気温が高くなりそうです。屋外での活動はもちろん、屋内で過ごすときも熱中症対策しましょう。

夏休みもメディアコントロールを!!

たまにはスマホやパソコンなどの
デジタル機器から意識的に
距離を置いてみましょう!

デジタル
デトックス
のススメ



こんな効果が!

睡眠の質が
よくなる

目や脳の
疲れがとれる

SNSによる
ストレスが減る

別のことに
時間を使える



～メディアコントロール週間の結果～

6日以上メディア利用時間のルールを守れた生徒の割合は33%でした。また、1日以上ノーゲーム・ノー通信機器ができた生徒の割合は41%でした。

～メディアコントロールのための取組～

- 時間があるとき、スマホじゃなく漫画を読む。
- タイマーを付けてメディアを利用する。
- 1時間見たら休憩し、目を休める。
- 月曜と木曜はメディアを使わない。

具体的な取組をそれぞれ考え、実践したようです。夏休みも、メディアコントロールを意識して過ごすようにしましょう。