広島市立沼田高等学校　保健室

本格的な夏がやってきました…

期末考査も終わり、待ちに待った夏休みが近づいてきました。夏バテや熱中症に気を付け、楽しい夏を過ごしてくださいね！

昨年度の猛暑を覚えていますか？マスク着用もあり、体力を消耗する日々でした。今年の夏はどうでしょうか。環境省及び気象庁より危険な暑さへの注意よびかける「熱中症警戒アラート」の情報発信があります。熱中症は最悪の場合は死に至る疾患です。熱中症の危険性が予測される際には普段以上に暑さ対策をとりながら、気を付けて過ごすようにしましょう。「熱中症警戒アラート」は、ＬＩＮＥで友達追加をすると、簡単に確認することが出来ます。熱中症の予防については、６月号の保健だよりで記載しているのでもう一度目を通しておいてくださいね。

熱中症警戒アラートが発表されたら

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

○昼夜を問わず、エアコンなどを使用して温度を調整しよう

○不要不急の外出はできるだけ避けよう

普段以上に「熱中症対策」を実践

○のどが渇く前にこまめに水分補給

暑さ指数（WBGT）を確認しよう

WBGT31度以上　・・・いったん運動を中止し、体調不良者がいないか健康観察を！活動場所や時間、内容を検討し、安全に活動できるか考えましょう。

WBGT28～31度　・・・厳重警戒！ダッシュの繰り返しや持久走などの激しい運動は避ける。積極的な休息と水分・塩分補給を徹底する。特に、自信のない人や暑さに慣れていない人は要注意。

夏休みの過ごし方…

食べる！

栄養をきちんととることは、体力の回復や夏バテ防止にとても重要です！食欲がない時もゼリーや野菜スープなど、食べやすくて栄養のとれるものをできるだけ食べるようにしましょう。

食事にちょっとプラス！オススメ4つ

カレー味　をプラス

カレーの香辛料は、身体にこもった汗を発散させてくれます。また、食欲を高めてくれるので夏バテ予防にも◎

しょうが　をプラス

しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして消化不良を予防するので、薬味でちょい足し！

うめぼし　をプラス

すっぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を身体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので、食中毒の予防にも◎

キムチ　をプラス

キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテ予防もバッチリ！

ねる！

夜更かししたり、昼近くに起きたりしがちな長期休暇。寝る時間や起きる時間が狂うと、身体のリズムも崩れ、体調不良を招きます。休日でもいつもと同じ時間に起きるようにしましょう。

うごく！

予定のない日はスマホやゲームをしながら１日中ゴロゴロ…ということはありませんか？筋肉は１日動かないだけでも落ちています。体力を落とさないよう、毎日１回は身体を動かしましょう。

トラブルに注意

酒、たばこ、薬物など、誘惑に流されない！

夜道人気のない所で一人にならない。

事故に注意

スマホ、飛び出し、無灯火運転・・etc

周りを見て運転！

天候注意

突然の大雨、突風、雷に注意しよう！

屋内で身を守る、木や電柱の下は雷が落ちやすいので注意。