



7月に入り、これからますます暑さがきびしくなります。さて、あなたは今、はだ着をつけていますか？「T シャツ 1 枚だけのほうがずすしい！」と思っている人は実は損をしています。はだ着をつけているとかいた汗を吸い取るので、つけていないときに比べて服の湿度が下がり、ずすしく感じられます。汗には 体 の熱を冷ます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑い時こそ、はだ着をつけることをおすすめします！

こんげつ ほけんもくひょう きそくただ せいかつ 今月の保健目標 規則正しい生活をしよう

ねっ ちゅう しょう げん いん 熱中症の原因は 3つの不足!?

すい みん ぶ そく 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ そく 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



うん どう ぶ そく 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



なつ ちゅう しょう し ぶん かんが こう どう
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

あせ 汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

よい あせ 良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

わる あせ 悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

わる あせ
悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

わる あせ
悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☒ 軽い運動をする
- ☒ お風呂では湯船に浸かる
- ☒ 冷房の温度を下げすぎない など





夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です



夜ふかし
睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります



冷えすぎた部屋
外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長くいたりすると、体
温調節がうまくできません



冷たいものばかり食べる
アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります



部屋でじっとする
運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテを
やっつけよう!



睡眠をきっちり取る
眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。



エアコンの温度を下げ過ぎない
室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。



ごはんをしっかり食べる
毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。



適度な運動をする
体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。
でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。

夏にも
感染症対策を

冬だけじゃない!

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る



おうちの方へ

- ・百日咳が流行しています。お子さんに長引く咳があった場合には、無理に登校せず、医療機関に受診することを御検討ください。
- ・豊田市でマダニ媒介の感染症にかかった人が亡くなっています。野山に入る場合はダニにかまれないよう肌の露出を少なくするなどの対策をとってください。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変わる場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- ・お子さんについて相談したいことがありましたら、はあとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。