



7月に入りました！これから梅雨が明けると、夏本番に向けてさらに暑くなってきます。夏休み前は、疲れや暑さで体調を崩しやすいです。3食しっかりと食べる、適度な運動を行う、しっかりと睡眠をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

夏休みはもうすぐそこ！毎日元気に過ごしましょう！



その □ □ 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を
夏は汗をたくさんかくので、こまめに水分補給をしないとけません。ポイントは「のどが乾く前」に飲むこと。外へ行くときは、水筒を忘れないようにしましょう。



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のが大切。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ので、毎日十分な睡眠をとりましょう。



運動不足

軽い運動で体を熱さに慣らそう
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、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ！



あせも予防のポイント

“あせも”とは…？

汗のために皮膚にできる、小さな赤いしっしんで、かゆみを伴います。夏に子どもや皮膚の弱い人にできやすいです。汗をかいたまま放っておくと、炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、脇、肘、膝の裏などにできやすいです。

予防のポイント！

- 汗をかいたらすぐにタオルでふく。
- こまめにシャワーを浴びる。
- 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る。



※あせもができてひっかかないようにしましょう！冷たいタオルで冷やすとかゆみがやわらぎます。

