



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 **水分不足** **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！



暑さ指数「WBGT」って何??

暑さ指数「WBGT」とは、体と外気との熱のやりとりに与える影響の大きい、「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素をもとに算出された指標です。暑さ指数「WBGT」は熱中症のリスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。



AEDの横にWBGT計があります！下駄箱にはその日のWBGTを掲示しているので確認してみてくださいね！