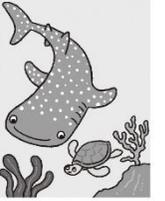


梅雨明けとともに一気に気温が急上昇し、今年の夏は猛暑を超えて、酷暑となってきています。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気をつけてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。



夏バテにならないためのポイント

食欲がなくなったり、いつもと比べて体がだるく、元気がなくなったりといった症状が現れたら夏バテかもしれません。

夏バテにならないために気をつけるポイント

- 1 栄養バランスの整った食事をする（冷たいものはほどほどに）
- 2 こまめに水分補給をする（のどが渇く前に水分補給を。脱水や熱中症予防にも）
- 3 屋外と室内の気温差に気をつける（エアコンの設定温度は低くしすぎないように室温が28℃くらいを目安に）
- 4 十分な睡眠をとる
- 5 適度に体を動かす（室内で軽い体操をしたり、涼しい時間帯に運動する）



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

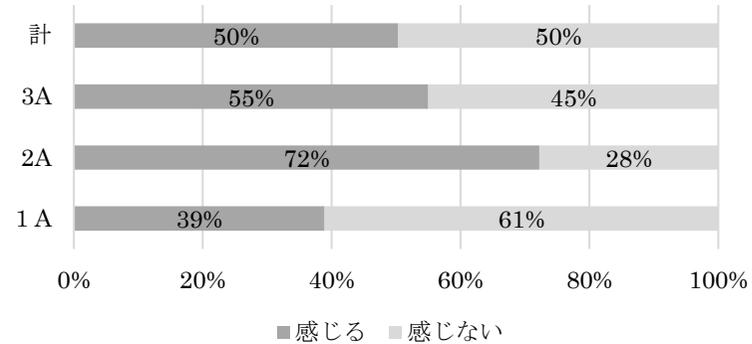
手のひらを冷やす時のポイント

- ❁ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❁ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



ライフスタイルアンケートの結果から

睡眠不足を感じるか

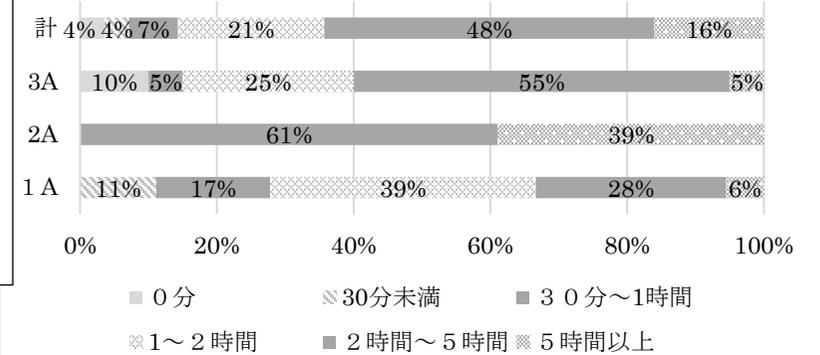


半数の人が睡眠不足を感じているようですが、睡眠不足になる理由として一番多かったのが、スマホの使用でした。



それでは、実際のスマホの使用時間はどれくらいなのでしょう。2時間以上の人が多いですね。中には5時間以上の人もあります…。これは問題ですね。

帰宅後のスマホの時間



質の良い睡眠のために、メディア使用は寝る1時間前（夜9時）までにはやめましょう。メディア依存は脳にさまざまな影響を与えます。家族でノーメディアデーを設定して、家族団らんの時間を作るなど、チャレンジしてみてください。メディアとの上手な付き合い方を身につけることが大切です。