



7月に入り1学期もあと少しです。7月は折り返し地点でもあります。また、7月2日は1年のちょうど真ん中の日になります。平年ではこの日が183日目に当たり、残り182日です。年末や年度末に1年を振り返ることはあっても、年中に振り替える機会はなかなかありません。真ん中になる日をきっかけに、1年の前半を振り返り、後半もよりよく過ごしていけるようにしましょう!そして、7月には「ナイスな日(13日)」という記念日があります。素敵なことを探す日だそうです。ぜひ自分の事を「よく頑張った!」と褒めてあげてください。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に夏を乗り切りましょうね😊!



上手な“夏”の過ごし方 熱中症予防と対策

熱中症の予防策は体を冷やすことでも、塩分を多くとる事でもありません。熱中症は、暑熱環境(暑さや蒸し暑さ)により起きる体調不良の総称です。熱中症の発症機序(メカニズム)から考えると、必ず原因となる暑熱環境があります。人間の身体は普通の体調コントロールの機能によって、暑熱環境では「汗をかく」ことによる気化熱と皮膚血管を拡張させる放熱で体温を下げます。

しかし、脱水症が起きることで、これらの体温コントロールが破たんし、その結果、体温が上昇して異常高体温になるのです。この経過のうち、予防すべきことが「暑熱環境」と「脱水症」にならないようにすることなのです。

上手な水分補給

軽い脱水状態では、のどの渴きは感じません。上手な水分補給を!

- 運動を始める前に水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 運動中は、20~30分毎に水分補給
- 大量の発汗では塩分補給

熱中症はなぜおこる?



ご飯を食べることは基本です

こまめに汗を拭くと皮膚の熱放散の作用が復活

夏場のマスク着用について

夏場のマスク着用において「気温・湿度・暑さ指数が高い夏場においては、**熱中症対策を優先し、マスクを外す**」ことが推奨されています。マスクは熱中症リスクが高まります。暑い日が続きます。基本的な感染予防対策を継続しながら、**熱中症対策を行っていきましょう。命に関わる大切なことです。**



【からだと心は元気ですか？】

最近、こんな事はありませんか？

眠れない

食欲がない

イライラする

落ち込む

それはストレスが原因かもしれません…

脳からストレスホルモンが出て、心臓や他の臓器が反応するためです。



そんな時はどうすればいいか、いくつか紹介します

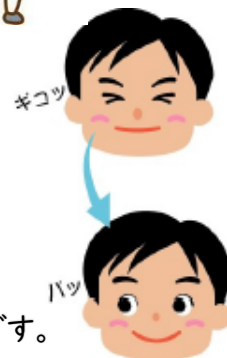
★深呼吸

緊張が続くと、人は知らない間に呼吸が浅くなります。ゆっくり深く深呼吸することで、からだも心も少し落ち着きます。鼻からゆっくり吸って、口からゆっくりはいてみてください。



★ぎゅ〜っとして、ふわ〜（からだを緊張させてから、いっきに力を抜く）

なかなか眠れない夜にもおすすめ。わざとからだに力を入れてから、いっきに力を抜いてみましょう。



顔だけやっても効果的です。

★背伸びでリラックス

背伸びをしたり、肩を回したりすることも、からだがほぐれます。



毎日やってみても、2週間から1ヶ月たってみても、なかなかおさまらない時は、
家族や先生、お医者さんに相談してみましょう！
相談することは、ダメなことではないし、迷惑なことでもありません。
恥ずかしいことでもありません。

困ったときは、必ず大人に話をしてみましょうね😊