

夏の健康管理について(熱中症、水の事故など)

1. 規則正しい生活を送りましょう。(睡眠、食事)

朝一番から起こる頭痛や吐き気は、生活リズムの崩れが原因です。身に覚えのある人は、まずは、生活リズムを整えるようにしてください。リズムが整うことで、「やる気、集中力」もアップします。

2. 熱中症に注意しましょう

特に、休み中の部活動参加について注意してください。水分に加え塩分の準備をお願いします。また、活動前の食事(朝食、昼食)は必ず摂るようにしてください。気温、湿度共に高い日は特に注意してください。

3. 外出時は「いつ、どこで、誰と、帰宅時間」を保護者の方に明確に伝えましょう

水の事故にも十分注意しましょう。川や海などは流れがあり、なかなか自分の思うように泳ぐことができません。泳いでいる間に足がつかってしまうこともよくおこります。自然を楽しむためには、十分な安全確認と準備を必要とします。

雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら…

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる

建物の中に避難しましょう!

木の近く

軒下

※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

プールでも、自然でも

水泳は「安全」が基本

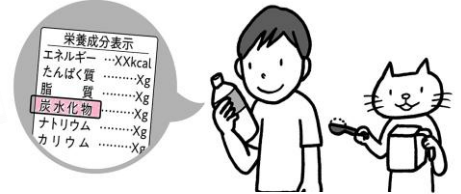
ペットボトル症候群に注意!



熱中症予防に水分補給は大切ですが、甘い飲料の飲みすぎは砂糖の摂りすぎになります。気をつけましょう。



砂糖の量は炭水化物のところを確認しよう



ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

