



最近、暑い日が続いたかと思えば、急に涼しくなって…気温や湿度の変化が激しいですね。天気の良い日は体調がすぐれない人も多いと思います。風邪じゃないけれど、身体がだるいなあと感じたら、ぐっと伸びをしてみてください。血の巡りが良くなって、スッキリしますよ。

熱中症に気をつけて！

どうして熱中症になるの？

- 環境要因
気温や湿度が高いとき、風が弱いとき、日差しが強いとき など
- 身体の状態
激しい運動などで体温が上がった、水分が不足している、食事をきちんととっていない、暑さに身体が慣れていない、疲れや睡眠不足などで体調がすぐれない など



環境要因と身体の状態が重なったとき、熱中症になりやすい！

症状と予防方法！

吐き気



めまい



頭痛



大量の汗



他にもけいれんやこむらがりなど…



Point①

水分をしっかりと補給する！

Point②

適度に休憩をとる！

Point③

体調管理に気をつける！

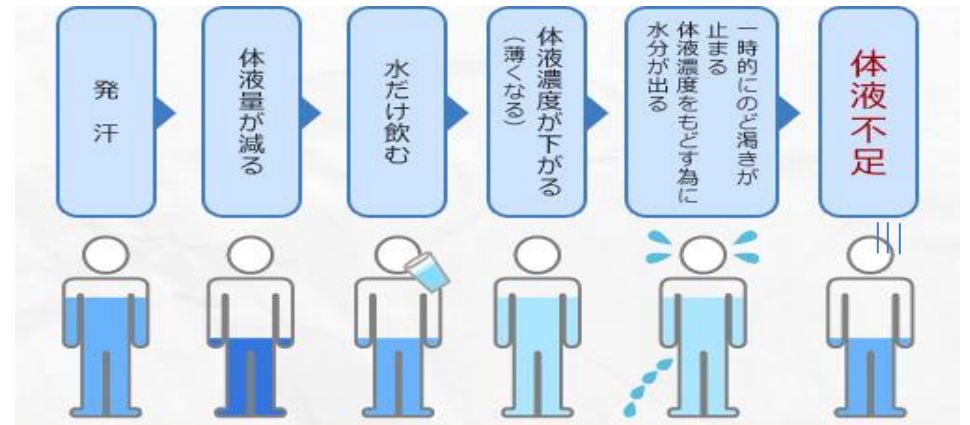
熱中症かな？と思ったら、周りの人に助けを求めよう！



自発的脱水にも注意！

人は暑さを感じると、汗をかいて体温を調節しようとします。その機能が正常に働くためには、体液(水分や塩分)が十分にあることと、その水分と塩分のバランス(濃度)が一定である必要があります。

汗をかくと、水分と塩分が同時に失われます。そこで水やお茶だけを飲んでいると、水分と塩分のバランスが崩れ、体液がどんどん薄くなります。すると身体は体液が薄くなるのを防ごうとするため、のどの乾きがなくなり、過剰な水分を尿として排出します。その結果、体液は少ないのに水分が補給できず、脱水症状になってしまうのです。



脱水状態なのに、のどが渇かないなんて恐ろしいですね。この自発的脱水を防ぐためには塩分の補給が欠かせません。かといって学校にスポーツ飲料を持ってくることができないので、朝ごはんや給食でしっかりと塩分を補給することが大切です。

朝食はバランスよく水分と塩分が補給できるため、熱中症予防には欠かせません。朝はパンだけ・ごはんにふりかけだけという人は、意識しておかずも食べるようにしましょう。



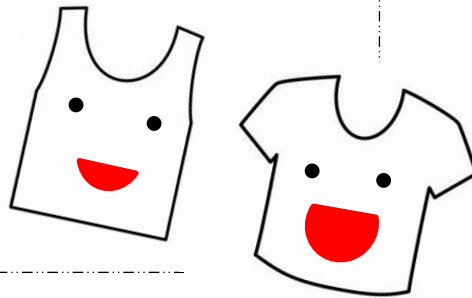
シャツ、着てますか？



制服の下は無地の白っぽいシャツを着よう！

下着は汗を吸い取る役割があります。化学繊維が含まれるワイシャツを素肌に着るのは間違った着方です。「2枚も着ると暑い」と思う人もいるかもしれませんが、実は下着を着ていた方が汗の吸収・蒸発がスムーズに行われ、表皮の体温が下がると科学的にも証明されています。汗がしっかり吸収されないと、においの原因になりますし、いつまでも汗が蒸発しないので、冷えすぎて風邪の原因にもなります。

体育や部活の後、替えの
シャツがあると気持ちが
いいかも♪



今月の ほっとするひとこと

「あれこれ考える前に、 とにかくやってみる」

みんなそれぞれ悩んでいることや、どうすれば良いか決められないことってありますよね。もし、自分が言ったことや行動したこと、事態が悪くなったり、嫌われてしまったりしたら…。そう考えると、なかなか踏み出せないこともあると思います。

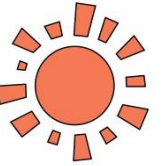
でも、あれこれ考える前に、さっと行動してしまった方が案外うまくいったりします。それに、もしも失敗してしまったって、それがあなたが一生懸命考え抜いた結果の行動なら、そんなに悪いことにはならないし、あなたの経験となって、必ず次につながります。

やってみないとわからないことって、たくさんあります。まずは一歩踏み出してみましよう。



知ってお得！

日焼け止めの選び方



● SPF と PA

日焼け止めを買うと、「SPF30 PA++」というような表記があると思います。この SPF と PA が何を表しているのかあなたは知っていますか？

SPF・・・サ・ブ・ロ・ク・ソ・ン・ファ・ク・タ-の略で、日焼けの主な原因である紫外線 B 波を防止します。紫外線が当たりだしてから日焼けしてしまうまでの時間を、何倍遅らせるかという数値です。通常、日焼けにかかる時間は 20 分程度だと言われています。そこに例えば SPF30 の日焼け止めを塗ると、20 分×30=10 時間(600 分)日焼けを遅らせることができるということです。

PA・・・プ・ロ・ク・ソ・ン・グ・レ・ド・ウ・バ UVA の略で、紫外線 A 波を防止します。A 波は 1 年中常に降り注いでいて、長い時間をかけて皮膚の奥深くに悪影響(主に老化)をおよぼします。+の数が多ければ、防御効果が高いです。

数字や+が多いとそれだけ強い効果が期待できますが、その代わりに、肌に大きな負担がかかってしまいます。かぶれたり、乾燥してしまう人も…。日常生活を送る分には SPF20~30、PA++~++++くらいで十分です。

うすくぬったり、汗で流れてしまえば効果はありません。こまめに塗り直すのが一番ですね！

