



☆ あつ 暑さがきびしい夏がやってきました ☆ なつ

あつ 暑さがきびしい毎日ですが、みなさん元気にすごしていますか？梅雨もだんだんあめ は ま なつ ひ さ ふ そぞ なつ 開けてきて、雨の晴れ間に夏の日差しが降り注ぎ、いよいよ夏がやってきましたね

はじ なつほんばん あつ なつ あつ ま からだ これから始まる夏本番の暑さ！夏の暑さに負けない体をつくって、もうすぐスタートする夏休みにそなえましょう☆



冷やしすぎはダメ!! 冷房病



「冷房病」または「クーラー病」って知ってますか？

あつ 暑いときに冷房の効いた部屋に長い時間いたり、

ばしょ あつ ばしょ なんど い きみ ずしい場所と暑い場所を、何度も行き来したりすると、

たいおん あ さ からだ はたら 体温を上げたり下げたりする体の働きが

うまくいかなくなります。その結果、からだに

いろいろ悪い変化がおこることを、

「冷房病」といいます。

予防法

28℃

へや そと なか きおんさ 部屋の外と中の気温差をなるべく小さくする。

風を上における

つめ かぜ からだ ちよくせつ あ 冷たい風が体に直接当たらないようにする。

なってしまったときは・・・

ぬるめのお風呂に

は い 入って、ゆっくり

からだを温める。




△ 熱くなっているかも!? 気をつけて! △

とく き 特に気をつけたいのが、金属製のもの！鉄棒・ジャングルジム・うんていなど、暑い夏の炎天下の中では、思いがけない熱さになっていることも多

さいきん ていがくねん 最近、低学年でうんていを一生懸命やっていて、手にマメをつくってくる子がたくさん

あそぶ 遊ぶときは十分注意して、安全に気をつけましょう😊





寝苦しい夜に試してみよう

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

●「**睡**」眠はしっかりとる!...早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。

●「**水**」分補給はこまめに!...のどがかわく前に、水分をとってください。

●**脱「水」**に注意!...汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



いい汗をかこう!

【いい汗の特徴は?】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。



ぴよちゃんからのちょこっとお話

7月7日は「七夕」。織姫様と彦星様が1年に1回天の川を超えて会うことがゆるされる、聖なる1日です。近年は雨の日や曇りの日が続いていたので、今年は晴れるといいですね。みなさんの願い事は何ですか? 願い事は言葉にすると実現するものと言われています。今に感謝しながら、7月7日は綺麗な夜空を眺めて素敵な夜になりますように...

