

7月23日からはいよいよ夏休みが始まります。勉強、遊び、旅行・・・みなさんにとって充実した夏休みになるといいですね。そのためにはまず、どんな夏休みにしたいかなるべく具体的に考えてみてください。なんとなく過ごすなんてもったいない！さらにそこで体調を崩していたら、もっともったいない！長い休み中でも、生活リズムを崩さず体調管理をしっかりして元気に夏を楽しんでください。



## 熱中症の話。

今年も暑い夏がやってきます。この時季に心配な体の不調といえば、やっぱり熱中症。「暑い時間の外出を控える」「水分をこまめにとる」など、予防のポイントはしっかりと覚えていますか？夏休み中も、いつでも・どこでも気をゆるめずに取り組んで欲しいです。



## 熱中症になりやすいのはどんな時？

### 注意が必要な環境の条件

- ☆気温や湿度が高いとき  
発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。
- ☆急に暑くなったとき  
梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。
- ☆風がないとき  
汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいので、体温調節がうまくできません。

### 注意が必要な身体の状態

- ☆寝不足の時  
前日の疲れが取れず、体調不良の原因にもなります。
- ☆朝ごはんを食べていないとき  
朝食を抜くと睡眠中にかいた汗で不足した水分・塩分が補給できません。
- ☆下痢や発熱など体調不良のとき  
下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりするとさらに体温が上がってしまいます。

## 日焼け止めをきちんと塗って肌を守ろう！

忘れがちなのが、首、胸元、腕、背中です。汗で流れて効果が弱まってしまうので、こまめに塗り直しましょう。  
また、強い力で塗ると肌に負担になるので、軽い力で、肌を覆うように使います。



日焼け止めのピーク-ジロ  
書かれているSPFとPAは、日焼け  
止めが効いている時間で、PAは  
紫外線から肌を守り強さのこと。



顔に塗る場合、クリームタイプならパール大、液体タイプなら一円玉大です。おでこ・ほお・鼻・あごに置いて、丁寧に塗り伸ばします。また、同じ量で2回塗りすることが大切です。

## 冷たいもので頭痛がするのは？



かき氷やアイスクリームなどの冷たいものを食べた時に、頭がキーンと痛くなった経験はありますか？その原因として、「口腔内が急速に冷やされたため体温を上げようと大量の血液が送り込まれ、頭に通じる血管が拡張することによって頭痛が引き起こされる」「冷たすぎると三叉神経（顔の感覚を脳に伝える神経）が、冷たさと痛さを混同して脳に伝え、頭痛を感じる」という2つがあると言われています。この頭痛を防ぐには、冷たいものは少しずつゆっくり食べたり、温かいものと一緒にとったりするとよいそうです。でもその前に、まずは冷たいものとりすぎに注意してくださいね。