

## 夏を元気に過ごそう!



—早起き 朝食 歯みがきで、めざせ 生き生き中学生!—

R2. 7. 16 (木)  
荒川区立第三中学校  
ほげんだより No.2

不安定な気候が続いています。「高温多湿という日本の夏」の特徴をよく理解したうえで健康的な生活を送ってください。

## 高温多湿とは?

高温多湿とは、「気温も高く湿度も高い」ということで、「暑くてムシムシする」こと。(逆に、暑いけど空気が乾燥していれば汗が乾きやすく、熱を放散できる。)つまり、「蒸し暑い!」となると、汗をかきにくくなったり、汗をかいてもうまく蒸発しなかったりして、体内に熱がこもってしまい、さまざまな体調不良を引き起こします。

例えば、寝つきが悪い、ぐっすり眠れない(熟睡できない)、食欲がない、冷たい物ばかり食べたり飲んだりする、入浴はサッとシャワーで済ませる、暑さでイライラして集中力が低下する等、こんな経験ありませんか?

(しょねつじゅんか)

特に、今年はステイホームにより体が暑さに慣れる「暑熱順化」ができていないまま夏を迎え、いっそう体調をくずしやすくなっているのかも…(裏面の日本気象協会からの呼びかけ「熱中症に気をつけたいポイント」も参考にしてください。)



＜暑さを  
乗り切るための  
ポイント＞



- 毎日、決まった時間に起床・就寝
- 毎朝、朝日を浴びる
- 毎朝、主食+2品の朝ごはんを食べる(味噌汁がおすすめ)
- 1日3食、バランスの良い栄養摂取
- こまめな水分補給(のどが渇くまえに一口飲む)
- 毎日、適度な運動を行う(筋力低下で脱水になりやすい)
- 入浴では、シャワーだけでなく時には湯船につかる
- 運動や入浴の前後に忘れずに水分補給
- エアコン・扇風機を上手に活用  
(外気との気温差は3~4℃)
- 冷房の効いた部屋では温かい飲み物にする
- 通気性の良い衣服や吸水性、速乾性に優れた下着

## ＜保護者のみなさまへ＞

### 1. 水筒の衛生管理について

ちょっとでも油断すると、水筒の中に雑菌が増殖し、カビが生えてしまいます。毎日必ず洗浄し、十分乾燥させてください。(中学生なら自分の水筒は、自分で衛生管理を!)

### 2. 1日1回、「PEP TALK」を!

(ベップ トーク)

スポーツの試合中、コーチが選手を激励する言葉を「PEP TALK」といいます。決して怒鳴ったり、バカにしたりする言葉ではありません。**相手を尊重し「勇気づけ、励まし、元気づける」言葉です。子育て中だからこそ、大切です!**

＜担当者; 主幹教諭(養護教諭) 山本康子＞

日本気象協会による呼びかけ ①マスク編

ねっちゅうしょう き **熱中症に気をつけたいポイント** ~マスク編~ へん

**マスクで気をつけたいポイント**

マスクによる放熱の妨げ 水分のとりにくさ  
呼吸しにくさによる体温上昇

**対策方法**

衣服で調節し 体を冷やす

普段よりも意識して こまめな水分補給を

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

皆さんが普段から行っている暑さ対策に加えて、マスクを手放すことができない中だからこそ、より一層の熱中症予防・対策を行い、暑さに負けない生活スタイルを身につけましょう。

日本気象協会による呼びかけ ②ステイホーム編

ねっちゅうしょう き **熱中症に気をつけたいポイント** ~STAY HOME編~ へん

**STAY HOMEで気をつけたいポイント**

体が暑さに慣れていない 筋力低下による脱水

**対策方法**

水分・塩分補給をしながら 適度な運動を行う

入浴時は 湯船につかって 温まりましょう

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは熱中症になりやすくなります。適度な運動や、湯船につかって入浴をすることで、体を暑さに慣れさせましょう。