

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日には、特に注意が必要です。こまめな水分補給や体調管理に気を付けながら夏休みまでの残り少ない学期を元気に乗り切りましょう。

本コソ! 解決!

夏バテのナゾ

大変です、パテナイ警部!
事件が2つも起きました!
ガッツ刑事がパテナイ警部のところに就いてやってきました。
2つの事件、2人と一緒に調査してみましょう。

事件1

いつも元気いっぱいだったホットさん。最近なんだか体がダルく、食欲もないそうです。

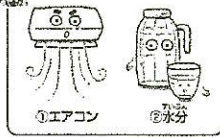
それは大変だ

これが現場です



冷房は18℃、水を飲んだ様子はない...

怪しいのはこの2人です



①エアコン

②水分

これは...

ホットさんの様子は明らかに夏バテですね

そうだな、そしてその犯人はエアコン、水分どっちもだ!

設定温度を低くして、エアコンをずっと使っていると体が冷えすぎて、外との温度差で疲れやすくなるんだね

それに水分をとらないと、体の中の水分が減って血の量が減り血の流れが悪くなって、元気がなくなってしまうんだ。



解決

事件2

今までお腹痛いことがなかったサマーさん。最近、お腹の調子が悪くて家から出られないそうです

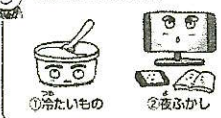
なんてこった!

これが現場です



アイスやジュースを食べたり飲んだりしていたのか、それに寝ていた様子もない...

怪しいのはこの2人です



①冷たいもの

②夜ふかし

これは...

サマーさんの現状、これも夏バテだ!そして犯人は2人ともだ

そうなんですか!

ああ、冷たいものを食べすぎると、胃腸が冷えてうまく働かなくなる

そういえば夜ふかしをするとか、体が胃腸の調子を壊しにくくなって、お腹の調子も悪くなりやすいんだね



2つの事件は無事解決、ふたりがいれば安心です。

夏バテを予防しよう

- エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- のどが渇く前に水分補給
- 冷たいものはほどほどに
- 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!

もくもくと大きな雲があったら

夏の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく上に向かって大きく成長します。



気持ちのよい青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、

この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせま。『ゲリラ豪雨』と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなど発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。



熱中症に気を付けよう

暑く、湿度が高いときや、スポーツをしたときなどに、汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして、めまいや気持ち悪さなど体に様々な障害がおこることを熱中症といいます。

熱中症の原因は3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

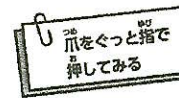


熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症は体が水分不足の状態で起こります。軽い脱水症が熱中症のはじまりになる場合もあります。こまめな水分補給が大切です。

熱中症の予防のために



具合が悪くなる前に、こまめに水分を取りましょう。



夜ふかしせずに早く寝ましょう。



朝ごはんをしっかり取りましょう。

日差しが強いときは日陰に移動しましょう。

