

7月に入り、日ごとに暑さが増してきました。暑さで食欲がなくなっている人はいませんか？食事のバランスが崩れると体力が低下し、夏バテや熱中症にかかるリスクも高まります。暑い時こそ食事からしっかり栄養をとりましょう。もうすぐ夏休みも始まります。暑さに負けない体を作り、夏を元気に過ごしましょう。



酷暑到来！

今年の夏も暑くなる



ストップ・ザ・熱中症

熱中症予防のカギは生活習慣にあり👉

熱中症と生活習慣のカンケイ

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし体温を36～37℃くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などするとこの熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。**この体温を調節する機能は生活習慣に大きな影響を受けます。**疲れがたまっていると体温機能調節が弱まり、外で少し体を動かただけで、「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

こんな生活していませんか？ チェック☑

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| ☐ 夜更かしが多くなり睡眠不足 | ☐ 冷房の部屋によくいる | ☐ 生活リズムが乱れている |
| ☐ 朝ごはんを食べない | ☐ のどが渴いてから水分補給 | ☐ そうめんなどあっさり系をよく食べる |

☑**チェックが多い人ほど熱中症のリスクが高い生活習慣です！**



熱中症の症状

★大量の汗 ★めまい ★頭痛 ★こむら返り ★嘔吐 ★意識障害など



熱中症を予防する4つの生活習慣

① 睡眠をしっかりとする

睡眠時間が短いと疲労がたまり、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がります。

② 入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋ばかりで過ごすと、体が暑さに慣れず外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。シャワーではなく、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。軽い運動はウォーキングなど有酸素運動が効果的です。

③ 栄養の良い食事をする

そうめんなど麺類が多いと糖質過剰で栄養が偏り疲れが取れません。米、肉、魚、野菜、卵などバランス良く食べよう。

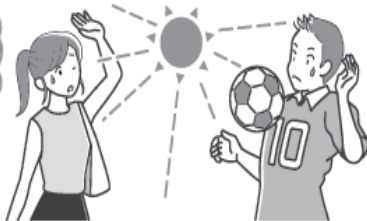
④ のどが渴く前に水分補給をする

のどが渴いている時は必要な水分が不足している脱水状態です。「渴く前に飲む」を意識しこまめに水分補給をしよう。

熱中症の応急処置は…体を冷やす、水分・塩分摂取、意識がない場合はすぐに救急車！！

紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎日何気なく浴びている紫外線。
「日焼けしたらやだな…」位に思っているかもしれませんが、実は他にも様々な影響があるのです。夏に知っておきたい正しい知識と対策について覚えましょう。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない

※ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気になることもあります。

肌への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
目への影響		紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る 翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる 白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす 黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する

今日からできる、紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です

素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選ぼう

日傘や帽子、サングラス を利用する

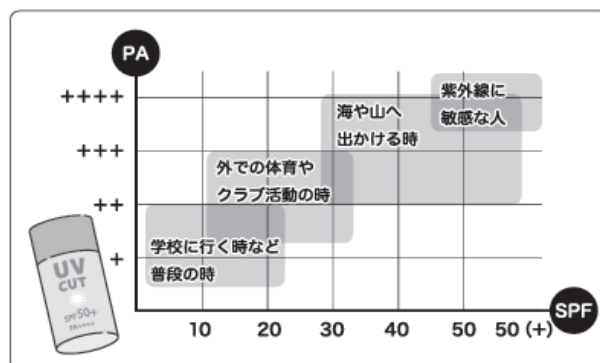
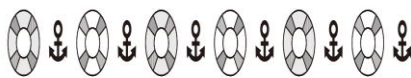
帽子はつばの幅が広いものがおすすめ

日焼け止めを塗る

こまめに塗り直すと効果が持続します

日焼け止めに上手に選ぼう

地上に届く紫外線は UV-A と UV-B の2種類。日焼け止めの PA は UV-A、SPF は UV-B を防ぐ効果の指標です。数値や＋の数が大きいほど効果は高くなります。



熱中症や紫外線、交通・水難事故などに気を付け、充実した夏休みを送ってください！