



期末考査も終わり、もうすぐ夏休みですね。ずっとコロナウイルスに振り回され続けた1学期。もうすぐ梅雨が明け、真夏のギラギラ輝く日差しの下でセミの鳴き声に、一層暑さを感じる季節がきます。長く厳しい夏も、規則正しい生活をしながら心身ともに健康で過ごしたいですね。試しに次のクイズに答え、熱中症にかからないよう注意をし、元気に夏を過してみませんか。また、少しでも涼しく過ごすための豆知識も参考にしてください。



<p>① ○をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ○しい服装、日傘や帽子を活用しましょう</li> <li>② 少しでも体調が悪くなったら、○しい場所へ移動しましょう</li> <li>③ ○しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ!</li> </ul>	<p>② ○○をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① お風呂に入って1日の○○をとりましょう</li> <li>② 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です</li> </ul>	<p>③ ○○○をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ○○○をとって休憩しましょう</li> <li>② そのとき、人と十分な距離(2m以上)をとるよう気をつけましょう</li> <li>③ 暑い中○○○をつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります</li> </ul>
<p>④ ○○をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① のどがかわいていなくても、こまめに○○をとりましょう(1日あたり1.2Lを目安に)</li> <li>② 1000mLペットボトルの場合 2.4本</li> <li>③ コップの場合 約6杯</li> <li>④ 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに</li> </ul>	<p>⑤ ○○をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 天気予報でその日の気温をチェックしましょう</li> <li>② 暑さの○○を事前に確認しましょう</li> </ul>	<p>⑥ 自分の○○をみとる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 朝晩の体温チェックをしましょう</li> <li>② ○○が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう</li> </ul>

暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS

VS

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に