

梅雨に入ってから降雨が多く、じめじめとした日が続いています。これからどんどんと暑くなってきて、熱中症のリスクも上がってきます。自分の状態をしっかりと把握してこまめな水分補給を心掛け、これからの暑さを乗り切っていきましょう。

水分補給のときの注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分補給をしましょう。

気を付けたいのは、**清涼飲料水**です。これらには、**糖分**が多く含まれています。糖分をとりすぎると、**肥満**や**虫歯**、**糖尿病**などのリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかを満たすと、食事がきちんととれず、**栄養が偏り夏バテの原因**にもなります。そのため、普段の水分補給には、お茶か水がおすすめです。たくさん汗をかいたときには、水分だけでなく**塩分**もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいものの摂りすぎには注意が必要です。暑くなり、冷たいものをぐくぐく飲みたくなるかもしれませんが、冷たいものばかり摂ると、体が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなか痛くなったりするかも！？体のことを考えて上手に水分補給しましょう。



水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

夏こそ 早寝・早起き・朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには、「**早寝早起き朝ごはん**」がおすすめです。暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも！？ そんな時はいつもより**早めに休む**のがおすすめです。

ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます！

勉強や部活動を頑張ったり、友達と楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「**早寝早起き朝ごはん**」を心がけましょう。



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)

これから暑くなりハンディファンを使用する人も増えてくると思います。使用するときは上記のことに気を付けてください。