



いよいよ明日から夏休みです。42日間の長いお休みですが、生活リズムを崩さず過ごすのが、体調管理のポイントです。夜更かし、朝食抜き等せず規則正しい生活リズムで過ごせるように心がけていきましょう。9月1日の始業式にみなさんが元気で登校するのを待っています。



夏バテを予防しよう！

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるくなったり、食欲がなくなったり等の体の調子が悪くなることを夏バテといいます。

<予防方法>

①しっかり食べる

しっかり食べてスタミナをつけることが大切です。特にビタミン（野菜、果実）、ミネラル（牛乳、海藻）を撮るようにしましょう。

②水分補給をする

暑い日には汗として水分がどんどん失われてきますので、普段より水分補給が必要になります。普段からあまり水やお茶を飲まない人も意識して水分をとるようにしましょう。

③環境を整える

室内外の温度差が5℃以上になると体調を崩しやすくなります。エアコンの設定温度を低くしすぎないようにしましょう。

④しっかり寝る

疲れをためないことが大事です。疲れたなと思ったときには、早く寝るようにして、その日の疲れはその日のうちに取り除きましょう。

最近、ニュースで名古屋港や春日井市で「ヒアリ」が発見されたと放送されています。もしヒアリを見つけたときは、「近づかない、触らない」ことが大切です。ヒアリに刺されたときには、熱いと感じるような激しい痛みが出ます。

ヒアリに刺されたときの症状

【軽度】

刺された部位がかゆくなる。

【中度】

数分から数十分後には刺された部分を中心に腫れが広がり、部分的または全身にかゆみを伴うじんましんが現れることがある。

【重度】

刺されて数分から数十分の間に息苦しさ、激しい動悸やめまい等を起こすことがあり、進行すると意識を失うこともある。これらの症状が現れた場合は、処置が遅れると生命の危険を伴う。

対処方法

刺されたときには安静にして、急激に症状が悪化する場合にはすぐに病院受診をする。