



いよいよ夏休みが始まりますね！

夏休みは生活リズムが乱れやすく、熱中症などの体調不良にもなりやすい時期です。この時期にしっかりと健康管理を行うことが、元気に夏休みを過ごすための鍵となります。



1. 生活リズムを崩さない

- **早寝早起きを心がけましょう**：毎日同じ時間に寝起きすることで、体内時計が整い、日中の活動が活発になります。普段より遅くまで起きてしまいがちですが、意識して十分な睡眠時間を確保しましょう。
- **食事をしっかり摂りましょう**：朝食を抜いたり、不規則な食事は体調を崩す原因になります。バランスの取れた食事を心がけましょう。
- **適度な運動をしましょう**：自分にあった方法で、適度に体を動かす習慣を続けましょう。
- **スマートフォンやゲームとの付き合い方**：夜遅くまでの使用は睡眠の質を低下させます。時間を決めて利用しましょう。

2. 熱中症を予防しよう

- **こまめな水分補給**：のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を摂りましょう。普段は麦茶や水、多量の発汗をした時にスポーツドリンクや経口補水液を飲むなどが効果的です。
- **帽子や日傘の活用**：外出時は、直射日光を避けるために帽子や日傘を利用しましょう。
- **涼しい場所で休憩**：長時間外にいる場合は、定期的に日陰や涼しい場所で休憩を取りましょう。
- **暑さを我慢しない**：体調が悪く感じたら、無理せず涼しい場所で休みましょう。
- **周りの声かけ**：友人や家族の体調にも気を配り、異変を感じたら声をかけましょう。

※引き続き感染症対策もしっかりと：

手洗いやうがいを忘れず、夏風邪や食中毒を予防しましょう。

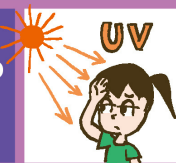


〇×クイズで、紫外線について知ろう



第1問

紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。
○か×か？



こたえ：× もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。

第2問

曇りの日でも紫外線対策が必要である。
○か×か？



こたえ：○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8～9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。

第3問

日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。
○か×か？



こたえ：× 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2～3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。