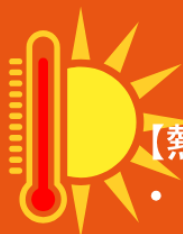


いよいよ夏休みです。夏休みの計画はできていますか？

今年の夏も全国的に平年より気温が高く、厳しい暑さとなる見込みです。特に7月下旬から8月上旬にかけては「ダブル高気圧」の影響で猛暑や酷暑が予想されており、熱中症を警戒してください。



熱中症を予防しよう



【熱中症予防のポイント】

- ・こまめな水分補給（のどが渇く前に飲むことが大切です）
- ・涼しい場所での休憩（無理をせず、日陰やエアコンの効いた場所へ移動しましょう）
- ・帽子や日傘の活用（直射日光を遮ることが有効です）
- ・体調不良時の対応（異変を感じたらすぐに涼しい場所へ移動し、無理をしないこと。大人の人に体調不良を話しましょう）

規則正しい生活リズムをつづけよう



夏休みになると、夜更かしや朝寝坊が増えがちです。毎日同じ時間に起き、食事・睡眠・運動のリズムを整えることが大切です。**体内時計を乱さないよう、休日も平日と同じ生活リズム**を心がけましょう。睡眠は7～8時間を目標に。スマホは就寝1時間前にオフにしましょう。

歯を守ろう



スポーツドリンクやジュースには多量の糖分が含まれます。飲んだ後はうがいや歯磨きをしましょう。糖分の多い飲み物を、だらだら飲み続けたり、就寝前に飲んだりするのは、むし歯予防のために避けましょう！！



夏の清潔について



夏は汗をたくさんかきます。

夏の汗が臭う最大の原因は、分泌された汗と皮脂が混ざり合い、皮膚の常在菌に分解されることです。汗自体は本来ほぼ無臭ですが、放置すると雑菌が繁殖し、酸っぱいような嫌なニオイを放ちます。そこで汗をかいたときの対処法をのせてみます。

- ①汗をかいたら放置せず、すぐにタオルや汗拭きシートで拭き取る。
- ②衣服をこまめに着替える。（来ていた衣服は、雑菌が繁殖しやすいので着替えたら早めに洗濯しましょう。）
- ③こまめにシャワーを浴びる。
- ④運動靴もこまめに洗ったり、風通しの良い場所に干す。

