



情報引用元：日本学校保健研修社“健”

いよいよ、夏休みがスタートしますね！部活に勉強、遊び・・・楽しいことがたくさん待っているかと思えます。いい思い出をつくるためにも、まずは健康な身体であることが一番です。ほげんだより7月号の「早寝・早起き・朝ご飯」を意識し、楽しい夏休みを過ごしてください！

また、2学期に元気みなさんと会えることを楽しみにしています！

## ～夏休みを enjoy しよう！～

暑さがだんだんと増してきていますね・・・。熱中症対策をしっかりと行い、安全に部活動・クラブ活動に取り組んでください。熱中症は、家の中で過ごしていても起こりうる可能性があります。こまめに水分補給をしましょう！

### 熱中症 & 汗臭さ 対策に！ “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？



実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。



自由な時間が普段よりも多い夏休み。スマホ・ゲームばかりして過ごそうとしていませんか・・・？ネットの中にも危険はたくさんあります。おうちの人や周りの大人に相談しながら使いましょう。たまには、外に出て身体を動かすことも忘れずに！！



### アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。

