

連日猛暑が続く「命に関わる暑さ」とも言われています。暑さのためにプールや水あそびの活動が中止になり思うように夏の活動ができない日もあります。できればやりたい・・・そんな気持ちにもなりますが、「命に関わる」ということを基準に考え活動をしていきたいと思います。

8月の目標

暑さに負けず健康に過ごそう



熱中症を予防しよう！

◎早寝、早起き、あさごはんで生活リズムを整えましょう。

◎水分は甘いジュースではなく、麦茶や子ども用のイオン飲料などを少しずつとるようにしましょう。

また、塩分もいっしょに摂りましょう。味噌汁やスープは有効です。おやつも塩分を含むせんべいやチーズなどもよいです。

◎冷房を活用し室内の環境を調節しましょう。同じ気温でも湿度が高いと体感温度が上がります。湿度も 60%を超えないようにするとよいそうです。夜間も熱中症が発生する危険があります。直接冷気を体に当てないなど冷房を上手に使用しましょう。

◎暑い日の不要な外出は避けましょう。



【熱中症ってどうなるの？】

- ぐったりして元気がなくなる
- 唇がかさつき肌も乾燥する
- 高熱になる
- 尿がでない
- 腹痛や下痢、吐き気や嘔吐がある
- 頭が痛い

【熱中症かな？と思ったら】

- 涼しい場所で衣服をゆるめて楽にする
- わきの下や足の付け根に冷たいタオルや氷嚢を当てる
- 自分で飲めるようなら少しずつ水分補給をする
- 意識がもうろうとしたり唇の色や顔色が悪くなる時は受診する

免疫力 UP !!

免疫力を高めるメリットは？



免疫力が低下すると病気にかかりやすくなり、かつ治りにくくなります。日頃から免疫機能が低下しないようにすることが大切です。免疫力を高めることで、健康になり生活の質も向上します。

① 病気への抵抗力の向上

免疫機能が正常に働くとかぜやインフルエンザなどの感染症に対する抵抗力が上がります。これにより病気になりにくく、もし病気になっても軽くなるか回復が早くなります。

② 早期回復の促進

病気やけがからの回復を促します。免疫細胞が、けが等で損傷した組織を治します。

③ 慢性疾患のリスクを低下させる

心臓病、糖尿病、がんになるリスクを低くします。体内の異常な細胞に対し除去する役割があるためがん細胞の成長を抑制する助けになります。