



真夏日が続いています。今年は比較的涼しい期間が長かったこともあり、急に真夏になった感じがします。

今年、気象庁は「酷暑日」(40℃を超える日のこと)という言葉、正式な予報用語にしました。ちなみに、35℃以上の日、「猛暑日」が設定されたのはわずか19年前の2007年です。それだけ気候変動が起こっているがわかります。引き続き、熱中症に気を付けて、お過ごしください。

熱中症予防のために

☆体を暑さに慣らす

一度暑さに慣れたからだでも、数日運動せずに、冷房環境下で過ごしていると、からだがかたまり、もとにもどってしまふので、注意が必要です。

☆水分・塩分補給

一度にたくさんの水分をとっても体内に吸収されないため、15～20分ごとなど、小まめな水分補給が必要です。また、朝食を食べないと、からだの水分、塩分量がマイナスから活動が始まってしまうため、脱水のリスクが高まります。

☆体の回復

夏バテで体力が低下していると、熱中症も起こりやすくなります。生活のリズムを整えること、特に、睡眠の質を確保すること、食事をしっかり摂ることが重要です。

☆体の冷却

ネッククーラーやミニ扇風機の使用など、からだの外側から体を冷やす方法と、冷たいものを補給するなどからだの内側から冷やす方法を状況に応じて、組み合わせることで、からだを冷やすことが熱中症予防に繋がります。

参考：東山書房『健康教室』第908集p25、26 田中英登「熱中症の効果的な予防対策」

紫外線対策

夏休みは外遊びやお出かけの機会も増えると思います。

地上に届く紫外線には、UVAとUVBの2種類があります。UVAは、すぐに日焼けを起こすことは少ないものの、長く浴び続けることで肌に負担がかかり、シミなどの原因になるといわれています。一方、UVBは肌が炎症を起こしたり、浴びすぎると将来的な皮膚へのダメージや皮膚がんのリスクにも関係するとされています。



紫外線を避ける



帽子や肌が出すぎない服で肌を守りましょう。また、紫外線が特に強くなるのは午前10時ごろから午後2時ごろです。この時間帯は、日陰や屋内を上手に利用したりなど、紫外線を浴びすぎないように工夫しましょう。

日焼け止めの選び方



日焼け止めを選ぶ際は、SPFとPAの表示を参考にしましょう。SPFは15以上、PAは++～+++程度であれば、日常生活では十分とされています。汗をかいたり、水遊びをしたりした後は、こまめに塗り直すことも大切です。

交通安全教室

先日、交通安全教室を実施しました。横断歩道や信号の渡る実技では、「みぎよし、ひだりよし、みぎよし、まへよし」と指さし確認をしてから渡る練習をしました。

保護者の方へのお話の中に自転車の通行についてお話がありました。歩車分離信号では、自転車は、どの信号に従うか、ご存じですか。車道を通っている際は車用の信号を、歩道を通っている際は歩行者用の信号に従うそうです。



私たちの脳は「今の状態が続くことを好む」という性質があるそうです。少し後回しにしたいことなど、まだ始めている時は、その状態が続くことを好むため、やる気が起きません。でも、とりあえず手を動かしてやっている状態を上げることで、その状態を維持したくなる(=やる気が出てくる)そうです。

また、9月に元気にお会いできることを楽しみにしています。よい夏休みをお過ごしください。

