




## 夏を元気に過ごすための4つのポイント

<p>① <b>睡眠</b></p>  <p><b>good sleep</b></p>	<p>●起きる時刻・寝る時刻がバラバラにならないように リズムが不規則になると、睡眠の質が低下して「たくさん寝たのに寝足りない」状態になります。 睡眠の質を上げるには、<b>適度な運動</b>、寝る3時間前から何も食べない、部屋を暗くして寝るなどが有効です。</p> 
<p>② <b>食事</b></p>  <p><b>balanced meal</b></p>	<p>●食事は中身を大切に</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・見た目がカラフルな食事は、栄養バランスも good!!</li><li>・暑さで食欲がない時は、量より質を重視しましょう。</li></ul> <p>冷たいものばかりを飲んだり食べたりしていると、胃腸の働きが悪くなり体の抵抗力が低下し、疲れやすくなります。</p> 
<p>③ <b>強い心</b></p>  <p><b>overcome temptations</b></p>	<p>●目標を持って生活しよう 小刻みに計画を立て、夏休みを有意義に過ごしましょう。</p> <p>●帰宅する時刻を守ろう</p> <p>●誘惑に負けないで!!</p> <p>アルコール・タバコ・薬物は何があっても絶対だめ!!</p> 
<p>④ <b>健康管理</b></p>  <p><b>health care</b></p>	<p>●治療や検査は、夏休みの間にすませましょう 健康診断の結果、受診の必要がある人は、この機会にしっかり診てもらい治しておきましょう。</p>  <p>歯垢・歯石が付着している人や歯肉炎の人が多ようです。治療の必要のある人は必ず受診をしましょう。</p>



### 暑い夏、**熱中症** に注意・・・

#### こんな時に注意!

- ・気温が25度以上  
(30度以上は特に要注意)
- ・湿度60%以上
- ・風が弱い、風通しが悪い
- ・睡眠不足、下痢をしている

#### こんな症状に注意!

- ・めまい、ふらつき
- ・吐き気、おう吐
- ・38度以上の発熱
- ・意識障害



#### 熱中症の応急手当て

- ① 涼しい場所に移動する。
- ② 頭、首、わきの下、足のつけ根を冷たいぬれタオルなどで冷やす。
- ③ 水分補給をする。

