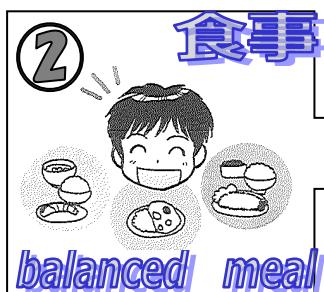
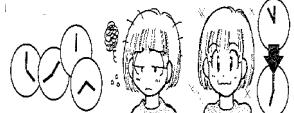




## 夏を元気に過ごすための4つのポイント



●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、適度な運動、  
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。



●食事は中身を大切に  
・見た目がカラフルな食事は、栄養バランスも good !!  
・暑さで食欲がない時は、量より質を重視しましょう。  
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。



●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。  
●帰宅する時刻を守ろう  
●誘惑に負けないで！！  
アルコール・タバコ・薬物は何があっても絶対だめ！！



●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。



歯垢・歯石が付着している人や歯肉炎の人  
が多いようです。治療の必要のある人は必ず  
受診をしましょう。



### 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

- 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。

