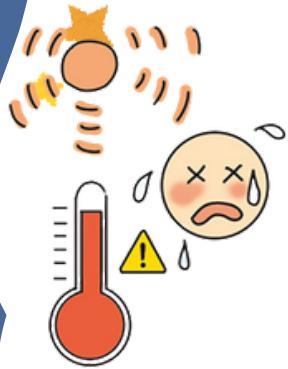


# ほけんだより 7月

7月7日は七夕です。みなさんは、願い事を書いた短冊をかざりましたか？この短冊に書く願い事は、元々は織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったと言われています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、練習に励んでみませんか。



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGT は、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思われかもしれませんが、WBGT は、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGT が28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGT は、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



## 熱中症予防の

## あいことは

**す** 睡眠をしっかりとる

**ご** ごはんを食べる

**い** 衣服をすずしく

**ひ** ひかげで休む

**み** みずを飲む

**つ** 冷たいもので冷やす  
(体が熱いとき)



## 冷たいものを取りすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

### ■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

### ■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



### ■元気に過ごすコツは

### 夏でも温活！

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは-1度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



保健委員がアイスの糖質をしらべました！

職員室前の保健掲示板に見に来てくださいね～★