

皆さんが楽しみにしていた夏休みがやってきました。夏休みに何をしてすごすか決まっている人も、決まっていない人も昨年とは違い長い休みなので、計画をしっかり立て、有意義な夏休みにしましょう。

その夏の過ごし方 ＊大丈夫？＊

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと…**夏バテ**になってしまうかも

体がだるくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。



昼間に冷房で冷えた体をめるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



気温より体温が大事？



気温が高くて暑い夏……。ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか？

日本での観測史上最高気温は41.1℃*。少しの時間なら50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても、体温の上昇にはとても弱いのです。

病気などで高熱が出ると38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

ちなみにいまコロナ禍で流行っている、おでこや手首で体温を測る非接触型体温計は、外気温に影響されて大きな差が出る可能性があるようです。注意が必要です。



*静岡県：2020年8月17日、埼玉県：2018年7月23日

～「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント～

コロナ禍にある今年の夏も、十分な感染症対策を行いながら、熱中症に気を付ける必要があります。環境省と厚生労働省作成の資料より一部を紹介します。

○ 日頃から体調管理をしましょう

- ・検温と体調チェックを習慣化させる
- ・体調が悪いときは、無理をせずに自宅で休養する



・マスクの着用は・・・

マスクは飛沫の拡散予防に有効で「新しい生活様式」でも一人ひとりの基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。そのため、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、人との距離を確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

また、外出時には暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

～メディアについて考えよう～



スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面に向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードして |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んで |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありますか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



・マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

夏休み アウトメディアに チャレンジ！

メディア（テレビ、ゲーム、インターネットなど）から離れて過ごす時間を作りましょう。

