



愛知県立一宮特別支援学校  
保健室 令和6年7月発行

6月が終わり、梅雨もやってきて本格的に暑い日々が続きます。

夏休みも近づいてきたので、うきうきしている人もいます。

水分をしっかりと取って、ごはんをしっかりと食べて、夜はしっかりと寝て、暑さに負けない準備をしましょう。

ぜひ、楽しい夏休みを過ごしてください。

## 夏休みを健康にすごすコツ!

冷房がある  
ところで注意!



設定温度や  
風向きを  
調節しよう!

衣服で調節しよう

- 長い時間、冷房にあたらぬ
- 体を冷やしすぎない
- 風を直接受けぬ

運動するとき  
に注意!



日陰で座って休もう

- 日差しをさける
- 汗をかいたら塩分  
や糖분을補給する
- 無理をしないで  
こまめに休けいする

汗をたくさんかいた  
ときは、スポーツ飲  
料を飲もう

水分補給時  
に注意!



水の  
水が麦茶を飲もう

運動の前や途中でも、  
こまめに、少しずつ、  
ゆっくり水分補給しよう

- ジュース
- 冷たいジュース  
を飲みすぎない
- 水分補給は、のどがかわく前に、  
こまめに飲む
- 飲み方にも注意する

寝るとき  
に注意!



スマホやゲームは寝る  
直前までやらない

- 夜ふかししない
- 寝る1時間前にはゲームをやめる
- 寝間着に着替える
- 部屋の電気を消して、暗くする

# どれくらい知ってるかな？ 紫外線にまつわる〇×クイズ！

日焼けと聞くとあまり危機感を感じない人もいますが、日焼けはやけどと同じです。

太陽の光に含まれる紫外線は目に見えません。

たくさん浴びると、将来、皮膚がんや目の病気を引き起こすこともあります。

日焼けをしすぎたと思ったら、冷たい水で濡らしたタオルなどで冷やすと、赤みや痛みが多少軽減されます。

Q1 くもっている日は  
日焼けしない

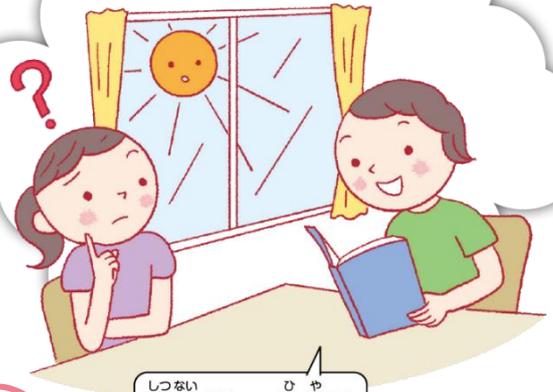


日差しがないから、  
や焼けはないよね？

×

くもりの日も紫外線の量は変わらないので、日焼けをします。

Q2 室内にいても窓ガラス越しに  
日差しを浴びれば日焼けする



室内だし、日焼け  
はしないよね？

○

UVカットではない普通の窓ガラスの場合紫外線が通過してくるので、日焼けします。

Q3 山や高原は涼しいから  
日焼けしない



山の上は涼しいから  
大丈夫だよ～？

×

涼しさと紫外線に関係はないです。標高が高いと紫外線の量が増えます。

Q4 日焼け止めは、一度ぬれば  
長時間外で日光を浴びても大丈夫



朝、出かける前に  
ちょっとぬって  
おけば大丈夫だよ～？

×

日焼け止めは汗で流れます。2～3時間ごとの重ね塗りが効果的です。