



枚方市立長尾小学校

かんが 考えよう、なつ す 夏の過ごし方 かた



つめ 冷たいジュースをたくさん 飲んでじゃう!!



クーラーで冷えた部屋 さいこう 最高!!



あさ 朝ご飯はいりません

こんな過ごし方は...
夏バテの原因に!

●夏バテにならず夏を元気に過ごすには

- ① 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。
- ② 冷たいものを取りすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。
おんやさい 温野菜や汁物もプラスしてみてください。朝昼晩しっかり食べようね。
- ③ 昼間に冷房で冷えた体をぬ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。



★熱中症対策も忘れずに!しっかり水分をとりましょう。

水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

IT眼症って知っていますか??

IT眼症とはスマホやタブレットなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことをいいます。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

この症状は「VDT(Visual Display Terminal)症候群」とか、「テクノストレス眼症」とも呼ばれ、肉体的な症状だけでなく、精神的ストレスも問題視されています。大人だけでなく、子どもにも増えているといわれている病気です。



●こんな症状があります

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く (ドライアイ)

からだ 体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

こころ 心

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- 様々な心の病気にも



●予防方法

一番は原因となるIT機器を絶つこと!でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいIT機器の使い方やリラックス法を紹介します。できることから始めてみてください。

・3つの50のおきて

- ① 必ず50cm以上離れて見る
- ② 50cmは離れてもよく見える文字の大きさや明るさに画面設定
- ③ 連続で使用するのは50分以内に

・遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。

ぼんやりとながめるように見るのがポイント!1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



近すぎませんか?