



平成20年7月18日
美加の台小学校
保健室 NO.8



まちにまった夏休みがやってきます。時間がたくさんある人も忙しい人も、朝ねぼうや夜ふかしには、注意してください。一度生活のリズムがくずれるとともにもどすのは大変です。夏休み中も早ね早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、元気にすごしてくださいね。

夏休みを元気に過ごしましょう

お手伝いしよう!

きそく正しい生活をしましょう

休み中もリズムがくずれないように、早ね・早起きを中心がけましょう。



クーラーやせんぶうきをかけすぎない

外の気温の差を5℃以内に。冷たい風を直接からだに当てないようにしましょう。



食べすぎ・飲みすぎに注意

暑い日がつづく、どうしても冷たいものに手がのびてしまいますね。でも、あまりたくさんとると、胃に負担がかかり夏バテの原因になります。



外では適度な水分補給を

水分は人間のからだにとって、とても重要なもの。特に夏は、汗をたくさんかくので、からだの水分が足りなくなります。こまめに水分を取りましょう。外へ出かける時は水筒を持ていくといいですね。



ぼうしをかぶろう

暑く感じない日でも、日ざしがつよい日には、熱中症に注意。紫外線対策のためにもふだんから、ぼうしをかぶる習慣をつけておくといいですね。



事故に注意

危険な場所には近づかないように。草むらのへびや、車にもじゅうぶんな気をつけましょう。



光化学スモッグに注意

光化学スモッグは車や工場などから出される窒素酸化物や炭化水素などが上空で紫外線を受けて化学変化をおこして発生するものです。大気汚染対策などのおかげで減ってきていますが近年再び増える傾向にあります。

こんな時に発生しやすい

- ・ 日ざしが強く2時間以上日が当たっている
- ・ 風がないか弱い
- ・ 気温が25℃以上ある

こんな症状が出た光化学スモッグの被害かもしれません

- ・ 目が痛くなったりちかちかする。涙が出る。
- ・ のどが痛くなる。セキが出る。
- ・ 頭が痛い。気分が悪くなる。
- ・ 息苦しい。手足がしびれる。

予防には

- ・ 注意報に気をつけ、発令中は外出しない。
- ・ 外にいる時は建物の中に避難する。
- ・ 注意報発令中は窓やカーテンを閉める。

症状が出たら



大阪府では光化学スモッグの発令情報に関するメール配信サービスやインターネットでの詳細な情報発信を行っています。
パソコンで <http://www.epcc.pref.osaka.jp/>
携帯電話で <http://www.epcc.pref.osaka.jp/keitai/>