

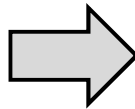
# 今年はいつも以上に注意をしよう！



## 熱中症の予防法—食事編—

「梅雨も明け、夏本番！」と言いたいところですが、梅雨明けはもう少しかかるようですね。蒸し暑い日が続きますが、食欲が低下したなあと思った経験はありませんか。そんなときには、欠食することもあるかもしれません。しかし、熱中症の予防には食事も重要な役割を果たしています。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。

私たちは寝ている間も汗などで  
体内の約500mlの水分が蒸発しています！



### 朝食を抜くと・・・

- ・体はペットボトル！本分の水分が不足したまま！
- ・塩分も不足することで、汗が出にくい状態になる！

### 熱中症を予防するために・・・

- 朝食をしっかり食べましょう！
- 時間や食欲がないときは、スープや野菜を使ったジュースなどがおすすめです！
- 野菜や果物などの水分が多く含まれている食べ物もGOOD！



### こまめな水分補給を！



軽い脱水症状くらいでは、まだ「喉が  
渴いた」とは感じません。でも、汗と  
ともに体内の水分はどんどん失われて  
いきます。



「まさか！」に  
注意

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから  
プールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら  
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症



# 「気になる私」見方を変える



「～ない」、「～なければ」と考えすぎて、カラダや心に疲れは出ていませんか？  
よ～く考えてみると、自分で自分をしんどくさせてしまっていることもあります。たまには自分に甘くなってもいいんです。「がんばり」を少し、休憩しませんか？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない



- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちと仲良くしなければ
- 周りと合わせなければ



ちょっと見方を変えるだけで、コミュニケーションの仕方も変わってくるかもしれません。  
普段から“決めつけない”を習慣にして、客観的に感じる意識を大切に過ごしてみませんか？

例えば・・・

一つのこと集中するのが苦手で、途中で他のことに興味がうつってしまう“飽きっぽい”

見方を変えると・・・

いろいろなことに“好奇心旺盛で、興味が広い”とも言えませんか？  
多くのことに興味を持つことができる長所と言えます。



## リフレーミング(言い換え)辞典



いいかげん だらしない	⇒	おおらか こだわらない	うるさい さわがしい	⇒	明るい 活発、元気
慌てん坊 おちょこちよい	⇒	行動力のある	怒りっぽい カッとなりやすい	⇒	感受性豊か 情熱的
意見が言えない	⇒	争いを 好まない	八方美人	⇒	協調性豊か 人付き合いが上手
目立たない	⇒	ひかえめ 輪を大切にする	こだわる 負けず嫌い	⇒	向上心がある がんばりや

\* リフレーミングとは・・・物事を違う見方で捉え、気分や感情のコントロールする方法です。