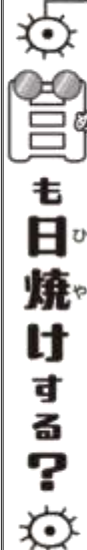


2学期が始まります！！

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期です。2学期は、運動会などの屋外の行事がたくさんありますね。引き続き【熱中症】に注意しましょう。

ぜひ、水筒を持参して、水分補給を行えるようお願いいたします。中身はスポーツドリンクも可です。その際、水筒が傷ついていると酸性の飲み物では、水筒の金属が溶け出し、中毒をおこす可能性があり、飲み物の腐敗のおそれがあります。水筒に入れる際は傷が無いかどうか、ぜひ、ご確認ください。『たべもの安全情報館』(Web サイト)に詳しい情報が掲載されていますので、ご覧ください。なお、糖分の摂りすぎが心配な場合は、やや薄めたスポーツドリンクにする対応も考えられますので、ご家庭でご判断ください。



ひや ひふ ひふ
日焼けは皮膚だけがするものではありません。め ひや
目も日焼

けをします。

め たいりょう にっこう しがいせん あ め かまく すいしょう
目が大量の日光(紫外線)を浴びると、目の角膜や水晶

たい 体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が
で 出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリ



しげき あか おも
の刺激で赤くなった」と思いがちです
じつ め ひや ばあい おお
が、実は目の日焼けの場合が多いです。

つづ しょうらい はくないしょう
ダメージが続くと将来、白内障など
め びょうき げんいん
の目の病気の原因にもなります。

目の日焼け対策

ぼうし ひがさ
●帽子や日傘を
しょう
使用する



●サングラスやUVカット効果
のあるメガネやコンタクト
レンズをする

め はい しがいせん へ
目に入る紫外線を減らして、
たいせつ め まも
大切な目を守りましょう。



ひ ざ つよ
●日差しへの強さ.....

せなか
ラクダの背中のおぶに
しぼう つ
は脂肪が詰まっています。



ひ ざ さえぎ
このおぶが日差しを遮っ
てくれています。

いっぼう ばあい しぼう
一方、ヒトの場合は脂肪がつきすぎて
ねっちゅうしょう い
いるとむしろ熱中症になりやすいと言わ
ひ ざ さえぎ ぼうし
れています。日差しを遮るには帽子など
じょうず つか ひつよう
を上手に使う必要があります。

すいぶん ほきゅう とくい
●水分補給の得意さ.....

さばく みずば さが
砂漠では水場を探すのも
くろう さちょう
ひと苦勞。ラクダは貴重な



すいぶん ほきゅう いちど
水分補給のタイミングで一度にたくさんのお水を飲
な が あいだからだ た
んで、長い間体に貯めておくことができます。

にんげん さゆうしゅう すいぶん りょう かぎ
人間は吸収できる水分の量が限られているので、
みず の
たくさんのお水を飲んでみてもすぐにおしっこになって
からだ で の
体から出ていってしまいます。がぶ飲みではなく
の たいせつ
こまめに飲むことが大切なのです。