



6月に入り、だんだんと気温が上がり、蒸し暑い日が増えてきました。梅雨の時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給を心がけるとともに、適度に汗をかくことで少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。十分な睡眠や朝食をとることも、熱中症予防につながります。

梅雨はお肌のトラブルにご用心!

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。大切なのは「こすらない」「洗いすぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん



をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗いすぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高くと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



梅雨なのになぜ水無月!?

6月の異名は「水無月」です。この漢字を見て、梅雨でたくさん雨が降るのになぜ「水」が「無」なの? と疑問に思いませんか。旧暦の6月は現在の7月で、梅雨は終わり、暑く晴れ間も続く時期。田んぼの水が蒸発して無くなるという意味で「水無月」になったなど、たくさん説があります。



特に有力なのが、昔の言葉では「な」は「の」の意味で、稲の成長にとって大切な水を田んぼに張る月=「水な月」。その「な」に当て字の「無」で「水無月」になったという説です。

水はみなさんにとっても大切です。暑くなる時期が早くなっているうえ、梅雨の晴れ間は暑い日が多く、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給で自分の体を守ってくださいね。

