



キャンパスエイドだより

令和3年8月
高萩高等学校



高萩高校の皆さんこんにちは！今回の担当は、橋野・森田・佐藤・中垣です！

熱中症とコロナに注意しながら夏休みを楽しんでください！夏休み明けに会えることを楽しみにしています！



夏祭りについて



夏休み、8月になると、ますます暑くなってきますね。皆さんは、夏といえば何を思い浮かべるでしょうか。花火やお祭りを楽しみにしている方が多いかも知れませんね。お祭りは、浴衣を着て、屋台などをめぐりつつ、お祭りごと特有の催し物を楽しむといったイベントです。そこで、今回は有名な夏のお祭りについてまとめてみました！大きなお祭りを見るとワクワクドキドキしますよね！皆さんも機会があったら是非参加してみてください！

- ・青森県…ねぶた祭り
- ・東京…高円寺阿波踊り
- ・岐阜県…高山祭り
- ・京都…五山送り火
- ・福岡県…博多祇園山笠



↑ねぶた祭り



博多祇園山笠→

～夏本番に向けた、 熱中症への予防と対策～

だんだんと暑くなってきて、気を付けたいのが熱中症です。初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは、特に危険！皆さんがご存じのものもありますが、改めて熱中症の予防と対策を確認しましょう！

症状

- ①めまい・顔のほてり
- ②筋肉痛・筋肉のけいれん
- ③身体のだるさ・吐き気
- ④汗のかきかたが異常(かか無い・かき過ぎる)
- ⑤真っ直ぐ歩けない・ふらつく
- ⑥水分補給ができない



対策

- ①こまめな水分補給(スポーツドリンクなどは吸収がしやすい)
- ②程よい塩分補給(スポーツドリンク・塩分タブレットなど)
- ③バランスの良い食事
- ④快適な睡眠環境
(寝ている間の熱中症や翌日の熱中症を予防になる)
- ⑤室内を涼しく(※涼し過ぎに注意)
- ⑥今自分がいる環境の気温や湿度を気にする
(過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と、我慢はしない)
- ⑦日差しをよける



おすすめ映画

夏と夏休みをテーマにした映画をピックアップしてみました！
気になる作品があれば見てみてください！

夏

・アクアマン

・江の島プリズム

・夜明け告げるルーの歌



夏休み

・マイ・フレンドフォーエバー

・ももへの手紙

・河童のクウと夏休み

