

保健だより・熱中症・予防

梅雨に入りました。暑さは少し落ち着いていますが、油断大敵です。熱中症は梅雨明けの急に気温が上がる時に多く発生しています。今のうちに熱中症の知識と予防の意識を身に付けて、暑さに備えましょう！

熱中症ゼロを目指そう！熱中症を予防するポイント！

その1 からだの調子を整えよう！

熱中症予防の第一歩は、からだの調子を整えておくことです。普段の食事や睡眠などの体調管理に気をつけましょう。特に朝ごはんは大切です。必ず食べてくるようにしましょう！
そして体調不良や強い疲れを感じる時には無理をせず、休養をとることが重要です。
また、急に暑くなった日には運動を軽めにし、体を暑さに慣らしていくようにしましょう。

その2 水分補給はこまめにしよう！

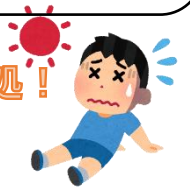
ポイントはのどのかわきを感じる前に飲むことです。普段の水分補給は水やお茶にして、食事で塩分を補えば十分ですが、運動や汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクなどの塩分も入っている飲み物を選びましょう。



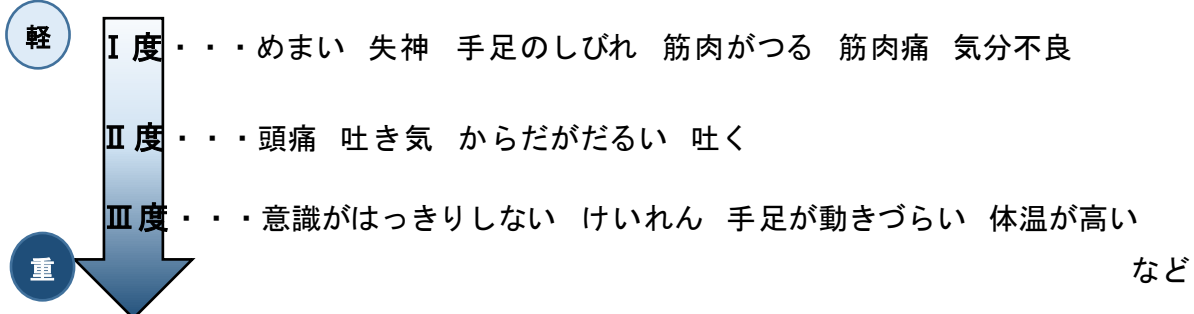
その3 服装に気をつけよう！

服装はなるべく軽装にして、風通しの良い素材のものを選ぶようにしましょう。特に制服は熱がこもりやすいので注意が必要です。制服の中に必ず体操着を着なくてはいけないというきまりはないので、中に着るものは薄手のものがおすすめです。また、運動をして汗をかいた後は着替えるようにしましょう。そのままの服装で過ごしてしまうと、汗が冷えてかぜをひいてしまったり、においや汚れの原因になったりして衛生的にもよくありません。更衣室は体育館と武道場にあります。

熱中症になってしまったら、早めに気づいて、早めに対処！



【熱中症の症状】



- | | |
|--|---|
| <p>⚠ 熱中症になってしまったら…
 ○ 涼しい場所に移動してからだを冷やし、水分補給をする。
 首・わきの下・足の付け根を冷やすと効果的！</p> | <p>⚠ こんな時はすぐに病院へ
 ○ II 度の症状が出ていて、自分で水分をとれないとき
 ○ III 度の症状があるとき</p> |
|--|---|

熱中症に注意して、暑い夏を健康に過ごそう！