

ほけんだより

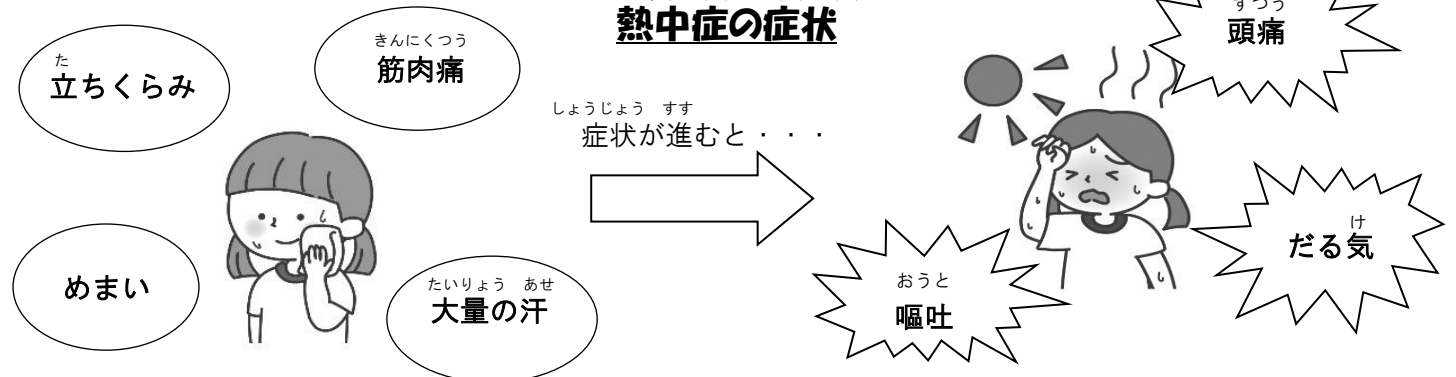


れいわ わんがつか
令和6年6月5日

ようごきょうゆじしゅうせい
養護教諭実習生
はやしいか
林梨花

もうすぐで梅雨が始まりますね。雨やくもりの天気が続きやすく、気温も湿度も高めはじめじめしたむし暑さを感じる事が多くなります。晴れていなくても湿度が高かったり風通しが悪いところにいると熱中症になる危険があります。この機会に熱中症について知りましょう。

熱中症の症状



熱中症らしき人がいた場合

エアコンが効いている室内や日陰など涼しい場所へ避難

衣服をゆるめ、体を冷やす

首の周り
脇の下
足の付け根

水分・塩分を補給

スポーツドリンク
経口補水液

熱中症にならないためにはどうしたらよいでしょうか？実は予防するための3つのポイントがあります！
自分の生活を見直して、熱中症を予防することで毎日元気に過ごしましょう！

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける工夫

感染症対策のために換気しつつエアコンなどで部屋の温度調節をしましょう

②こまめな水分補給

喉の渴きを感じる前にこまめに水分補給しましょう

③暑さに強い体作り

食事・睡眠をしっかり取り、運動で汗をかくなどの習慣を身につけて暑さに負けない丈夫な体を作りましょう

適度な運動

十分な睡眠

バランスの良い食事