7月のほけんだより

第三中学校 保健室
R4・7・20
第7号

熱中症予防 大作戦！

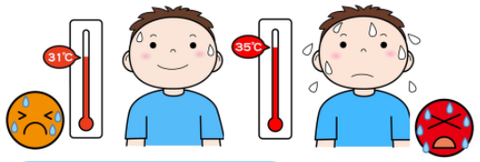
学年集会で、保健安全委員さんが**熱中症予防**について話してくれましたね。もう一度復習しておきましょう。

熱中症予防 5ヶ条

- 暑い時**無理な運動**は事故の元
- **急な暑さ**に要注意
- 失われる**水と塩分**取り戻そう
- **薄着**スタイルでさわやかに
- **体調不良**は事故の元

こんな時は熱中症かも？

暑い時の運動の目安



- 激しい運動や持久走は中止
- 体力のない人や暑さに慣れていない人は中止

特別の場合以外運動は中止

暑さをさける

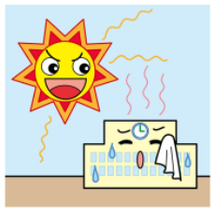
薄着スタイルで体温調整

1日に必要な水分の量は

運動時は**15-20分毎**に補給しよう!!
冷やしたもので体の内部からも冷やしましょう

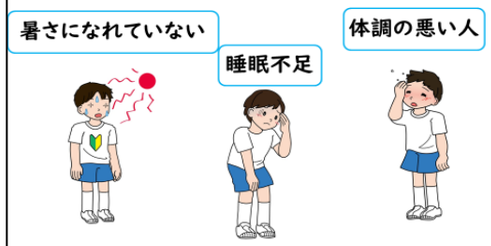
水分と塩分の補給を！

熱中症を起こしやすい環境

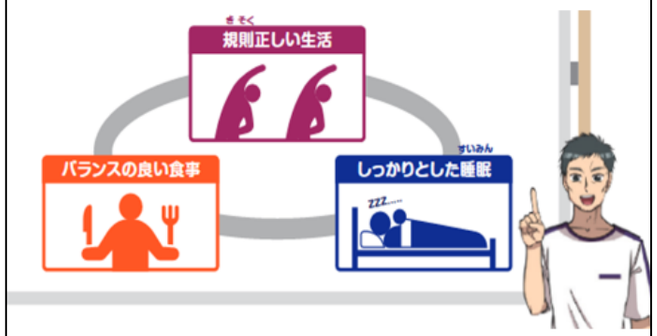


- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

熱中症になりやすい人



体調管理をしよう



ま と め

熱中症は予防が大切！

- 暑い日は無理な運動はさける
- 日かげや帽子を利用して暑さをさける
- 薄着にして体温調節する（必要に応じてマスクを外す）
- こまめに水分・塩分を補給をする
- しっかり睡眠・食事をとり体調管理する

体調が悪くなったら早めに
先生に伝え、休憩しましょう

熱中症は、気温や湿度が高く、風がほとんど吹いていない蒸し暑い環境でよく発生します。さらに、日差しや地面からの照り返しが強い場所、雨の翌日、急に蒸し暑くなった日などは特に起こりやすいです。

夏休み中、冷房の効いた部屋の中ばかりで生活していると、体が暑さに慣れていないため、少し外に出ただけでめまいやふらつきが起こる場合があります。また、肥満傾向の人、睡眠不足や体調の悪い人などは熱中症になりやすいといわれています。熱があったり、風邪をひいていたり疲れがたまっていたりする時は、運動は控えましょう。