

保健だより 7月

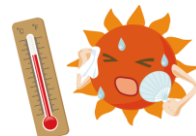
神崎高校

保健美化委員1年

浅尾 侑加 白井 理仁

植岡 絢那 上山 昂

☆熱中症とは



高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が上手く働かなくなりま
す。熱中症になると、頭痛や吐き気、めまいなど体に様々な症状がでます。重症になると命にも関わる怖
い病気です。

☆熱中症を予防するには？

① <u>こまめな水分補給</u> 暑いとたくさん汗をかきます。体の水分不足は熱中症のリスクを高めるので、こまめに水分補給をしましょう。運動時の水分補給の目安は20分ごとです。	② <u>規則正しい生活</u> 朝食抜きや睡眠不足は熱中症のリスクを上げます。日頃から三食しっかり食べ、体調管理に努めましょう。朝食を摂ると、水分だけでなく塩分も補給できるので、食欲がないときでも味噌汁やおにぎりなど少しでも口にしましょう。
③ <u>暑さを避けよう</u> ゆったりとした服や風通しのいい服を着ましょう。また帽子をかぶり、直射日光による頭の温度上昇を防ぎましょう。体調が悪くなった時には、日陰や屋内など涼しい場所へ移動しましょう。	④ <u>暑さに備えた体づくりをしよう</u> 汗は、運動や暑い外気にふれた時に体内の熱を放出する役割を果たしています。汗をかける体は、体温調節がうまくできる体です。普段から適度に体を動かし、汗をかく機会を増やしましょう。



☆熱中症かも？！と思ったら・・・

① <u>涼しい場所へ移動</u> 風通しの良い日陰やクーラーの効いた部屋など、涼しい場所に移動しましょう。	② <u>水分・塩分を摂る</u> すぐに水分や塩分を摂りましょう。自分で水分を摂れない時は病院へ行きましょう。	③ <u>体を冷やして体温をさげる</u> 氷のうや保冷剤で冷やしたり、濡れタオルを使用しましょう。うちわや扇風機で風を送ると効果的です。
--	--	---



☆暑さに備えた体作り

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにしましょう。ただし、暑さに慣れていない場合は急に暑い場所に行かないようにしましょう。

夏には楽しいイベントもたくさんありますが、熱中症にはくれぐれも注意してください。