



ほけんだより 5月



3-3保健委員 山田侃瑠・西山華愛



夏が来る前でも要注意!!



まだまだ体が暑さになれていないこの季節。実は、熱中症の危険性が潜んでいます。そこで、今回は今から熱中症対策をお知らせします♪♪♪
そして、暑い夏を元気に乗り切りましょう!!

季節が変わっていくよ

ふくそうをきおんにあわせよう



天気予報をチェック



汗をかいたら、水分ほきゅう



ぼうしをかぶろう



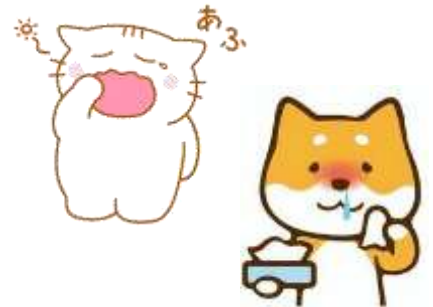
こんな人は
熱中症の危険



☆暑さに慣れていない、
体力がない人



☆寝不足・風邪気味の人



☆頑張りすぎる人



もし体がしんどいと感じたら・・・

- ・まずは涼しい所へ!
- ・衣服を調整(ゆるめる、上着を脱ぐ)
- ・水分・塩分の補給!!
- ・太い血管のある脇の下や首、足の付根を冷やす



☆対処しても状態が良くならない、

症状が悪化した場合はすぐに病院を受診しましょう

