

ほけんだより 7

体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることです。冷房は高めの温度に設定しましょう。

こんなときは
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

危険!
熱中症が
起りやすい
条件

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態 (下痢など)

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後



環境

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



紫外線対策を
しよう

紫外線の浴びすぎは、将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。

午前10時～午後2時の
外出は避ける



7月梅雨明けは暑い日が続きます！水分補給・熱中症予防と空調・衣類の調節、感染症対策も忘れず、夏を元気に乗り越えましょう！