

ほけのだより7が

本格的な夏が始まります!
熱中症に注意しよう!!

3年3組
保健委員会
平賀明香里
田口美羽

熱中症予防のPoint

① 規則正しい生活をする

→ 寝不足だったり朝ごはんを抜いたりすると、体調を崩しやすくなります。



② 外出するときは暑さを避ける

→ 帽子や日傘で日射しを防ごう。



③ こまめに塩分と水分を補給する

→ 汗をかくと血液中の水分と塩分が不足し熱中症にかかりやすくなります!!



④ 急に暑くなったときは注意する

→ 激しい運動などは避けましょう!

運動部の皆さんは

こまめな水分補給を



熱中症になってしまったら?

① 風とおしのよい涼しいところで安静にする

→ クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。

② 塩分を含む水分をたくさんとる

→ 水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲みましょう!



③ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

→ 氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇の下、足の付け根などを冷やそう!
皮膚に水をかけて、うちわであおぐことでも、体を冷やすことができます!!



日焼け予防のPoint

日焼け止め剤だけでなく、日陰に入る、日傘をさす、つばのある帽子をかぶる、目の詰まった黒色の衣類を着るなどの対策があります!

