

保健だより



令和2年6月23日
京都市立西陵中学校
保健室



最近の暑さは、ズバリ危険です！

今年はマスクをしているのでどのどの渴きを感じにくい、またマスクをずらす必要があるので飲む機会の減ることが懸念されています。これからの暑さは危険なだと認識して、十分な対策をとりましょう。

気温だけじゃない熱中症の危険

直射日光に当たる運動場以外でも
注意が必要です。

- ・体育館内
- ・運動以外の活動



① 寝不足・朝ごはん抜き



② 水分補給をしない



③ 休憩をとらない



体調を整えよう

睡眠不足や朝ごはんなど食事抜きの日は、絶対に無理をしてはいけません。

体調の悪い時も、熱中症になりやすいので危険です。

水分補給は必ず

「のどが渴いた」と感じた時には遅いのです。のどが渴いたと感じることがないように、こまめに水分を摂ることが大切です。

運動する時には、塩分も必要です。

休憩を待つことなく、自分のタイミングで水分補給をしていきましょう。

絶対に無理をしない

体調が良くても、30分に1回は日蔭で休憩してください。

少しでも体調の悪さを感じたら、すぐに運動をやめ休みましょう。

体調が悪くなった時

涼しい場所に移動。

体と、マスクをしているので顔を冷やす。

経口補水液などを摂る。

自分で水分が摂れなければ救急車。

