

# 保健だより



令和2年7月 30日  
京都市立大原野中学校  
保健室



## 最近の暑さは、ズバリ危険です！

今年も暑さがやってきました。  
毎年熱中症のニュースを聞くようになりましたね。  
本当に危険な暑さなのだと認識して、十分な対策をとみましょう。

### 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
- ・屋外プール



### 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回は日陰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

- 涼しい場所へ移動
- からだを冷やす
- 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！

