

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

・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

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！

