

ほけだがもり7月

小松島中学校
保健室

みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。暑さが一段と増すので、徐々に体を慣らして、楽しい夏を迎えましょう！

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

すると、その後...

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

フラフラして立っていられなくなった...

体が熱くて、手足がしびれてきた...

予防に一工夫

- ☀ 水分補給.....教室はエアコンが効いているから喉が渴かないかもしれませんが、休み時間には一口水分をとりましょう。
- ☀ 朝ごはん.....朝ごはんにおみそ汁を飲むと、水分と塩分を摂取できます
- ☀ 汗ふきタオル.....タオルを水で濡らしておく、体をふいた時、汗に水分が加わり蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれます。
- ☀ 手のひらや頬を冷やす...手のひらや頬には深部体温をコントロールする血管の部位があります。水に浸したり、冷たいペットボトルを当てることで体を冷やすことができます。
- ☀ お風呂につかる.....お風呂につかることで、汗をしっかりとける体がつくれます。入浴前の水分補給も忘れずに！
- ☀ 寝る前にも.....寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

保健室よりお願いします

熱中症対策として、学校では水分をしっかりとるように声かけをしています。

教室はクーラーがつくからと水筒を持ってきていない生徒や、体育などで持ってきていたお茶が少なくなり、水分補給を控えてしまう生徒もおります。学校には冷水機もありますが、部活動の所属にかかわらず十分な量の水分のご準備をよろしくお願いいたします。

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう