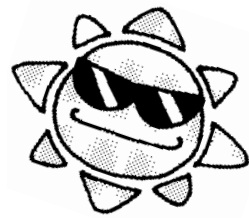


保健だより NO. 5



令和2年6月4日
蒲刈中学校
保健室

6月だから大丈夫！
なんて思っていたら

やけどするぜ

推理してみよう！ 熱中症の原因は何？



ソフトテニス部の A さんの場合

休み明けの久々の練習で張り切っていました。乱打の後、ふらついてめまいや吐き気を訴えました。

友人の証言①

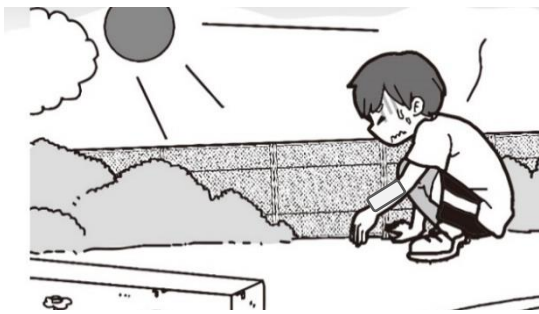
最初から飛ばしていたし、調子が良いのかと思っていたのに・・・

友人の証言②

臨時休校で長い間ずっと運動ができていなかったのかも・・・

長い休みで、体力が落ちていたから

久しぶりのスポーツで熱中症になることが多いです。無理のないところから、自分のペースで徐々に体力アップしていきましょう！
帽子もかぶりましょうね。



休日の B くんの場合

ジメジメした梅雨の時期。今日は晴れたのでマスクをつけてランニングをしました。次第に息苦しくなり気分が悪くなって座り込んで動けなくなりました。

友人の証言①

マスクをつけたままで苦しそうだったよ。

友人の証言②

気温は高くなかったけど、湿度が高かったよ。

マスクをつけて激しい運動を続けたから 湿度が高かったから

いつもと同じ気温でも湿度が高い日は熱中症に要注意です。またマスクをつけて激しい運動を続けると熱がこもりやすく熱中症や酸欠状態になる危険性があります。喉が渴く前にこまめに水分を補給してしっかり休憩しましょう。

いつも以上に健康管理に気をつけましょう。

朝ご飯で
エネルギーチャージ



ぐっすり寝て
疲れをとってね



喉が渴く前に
水分補給



無理は禁物
休憩してね

