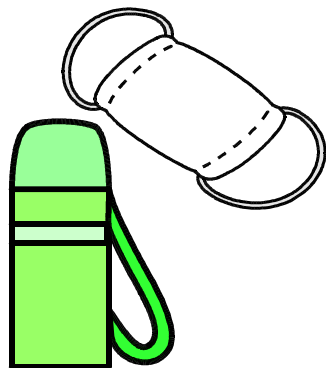


ほけんだよい 6月

呉市立呉中央中学校 保健室(令和2年6月10日)

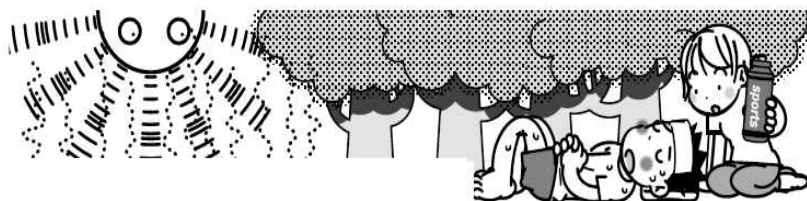
今週に入って、部活の練習も再開されましたが、さらに暑さも増してきました。

感染症予防のため、学校内ではマスクをつけるようにしていますが、熱中症予防のために、登下校時や体育の時間、部活動の練習中は、周りの人との適切な距離をとるなどの対策をしながら、マスクを外して活動してもいいことになっています。水分補給のために、十分な大きさの水筒も持ってくるようにしましょう。



熱中症は予防できます

- ① 暑い日はぜったいに無理をしない
- ② 適当に休息し、頑張りすぎない
- ③ こまめに水分補給をする
- ④ 体を暑さに徐々にならしていく
- ⑤ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑥ 汗を吸う、すぐ乾く素材の服を着る
- ⑦ 下からの熱反射を吸収しやすい黒い服を避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いの健康に注意する
- ⑨ 気分が悪いときは、すぐに周りの人に伝える



熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

