

熱中症に注意しよう!

新聞やテレビのニュースで、熱中症のことが大きく取り上げられています。東海地方も梅雨が明け、最高気温が30℃を超える真夏日が続く予報です。暑熱順化できていない状態での真夏日は熱

中症のリスクがかなり高いです。部活動を行っている人は、大会に向けて追い込みの時期ですね。熱中症は、誰もがなる可能性はありますが、予防することができます。熱中症についての知識を身につけて、自分と周りの人を熱中症から守りましょう!

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



すると、その後...



部活動中、休けいせず
ずっと練習している

学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった...

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた...

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。



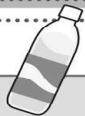
睡眠

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



※学校では、毎日、暑さ指数(WBGT)を測定し、体育の授業、部活動や外での活動を行うかどうかの判断をしています。自分の健康管理をしっかりとるようにしましょう!

<熱中症予防アクション>

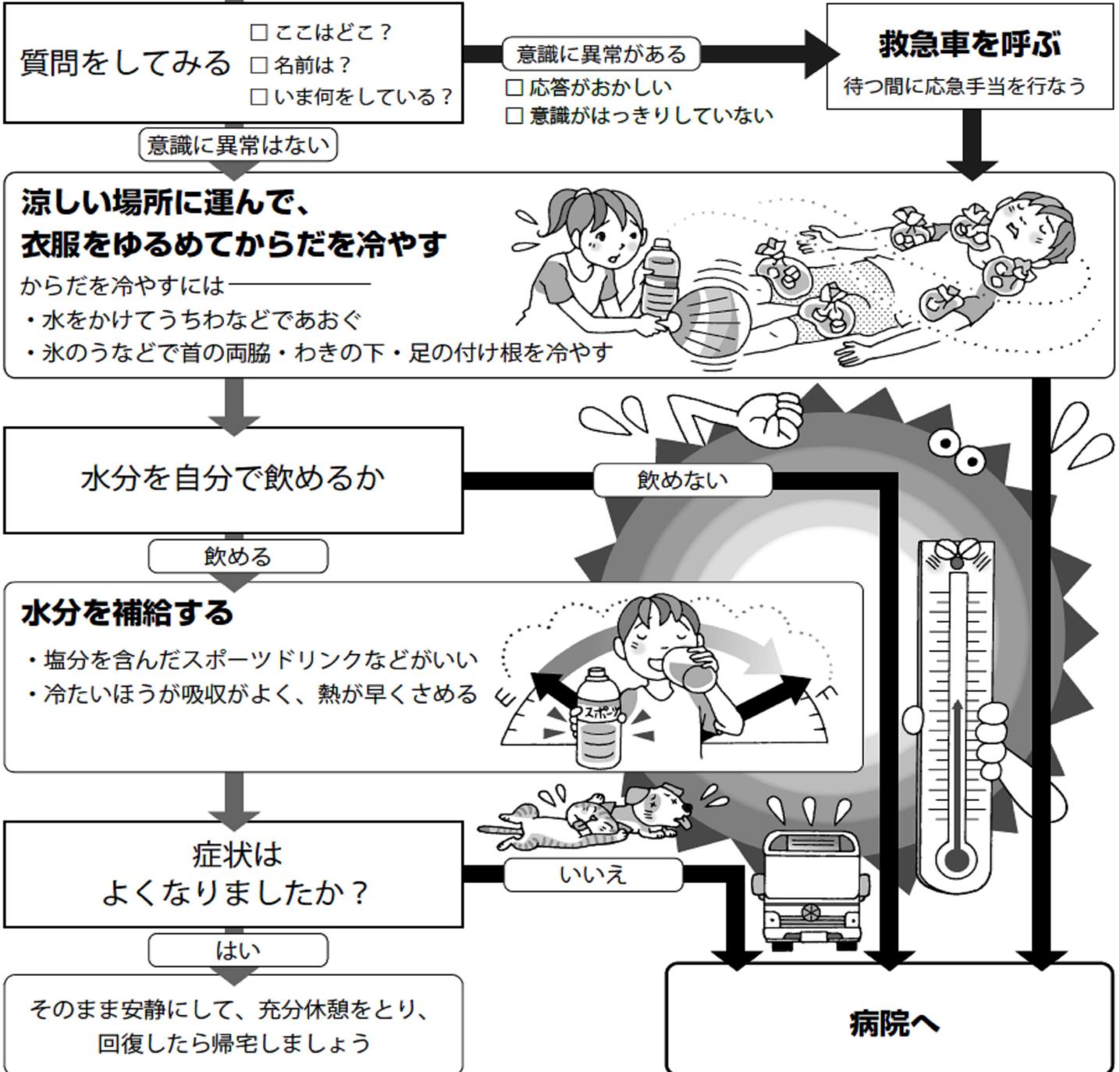
「マスクを外す」「こまめな水分補給」「睡眠」「朝食」

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



kosugi

「つらそうな人を見ると、自分まで体調が悪くなってしまふ」または、「体調が悪そうな人を見ると、逆に自分は大丈夫だと思ってしまう」どちらも熱中症あるある！です。熱中症への反応は個人差が大きいです。自分の体の声をしっかり聞いて、「油断しない、無理をしない」ようにしましょう！活動中、少しでも異変を感じたら、すぐに先生に言いましょう！