

保健室で実習中の先生からお便りです！



# 熱中症を予防しよう！

もう少しで6月になりますね。熱中症に気をつけなければいけない季節が近づいてきました。熱中症とは、気温が高い場所やしつ度が高い場所にいるうちに、頭痛がしてきたり、気持ち悪くなったりするなど、体の調子が悪くなってしまふ病気の事です。命に関わることもあるため、熱中症にならないように注意しましょう。

## ～熱中症予防のために～

水分(塩分)をとる



具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしを被りましょう

首やわきの下などを冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと予防になります

気温・しつ度が高いかんきょうでは運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう

## ～夏がくるまえに出来ること～

## 体を暑さに慣らす！

ポイントは「汗をかく」こと！

ゆっくりお風呂に入る(お湯につかる)



ウォーキングやジョギング(汗がでる運動)



筋トレやストレッチ(じんわり汗をかくくらい)



## 熱中症の応急処置について

友達が熱中症になったら、まずはすずしい場所に移動させ、先生などの大人を呼びましょう。意識がある場合は、水分や塩分をとらせませす。意識がはっきりしない場合は救急車を呼びませす。ぬれたタオルなどで首やわきの下を冷やしたり、うちわで風を送ったりして、体全体を冷やませす。

