

すこやか

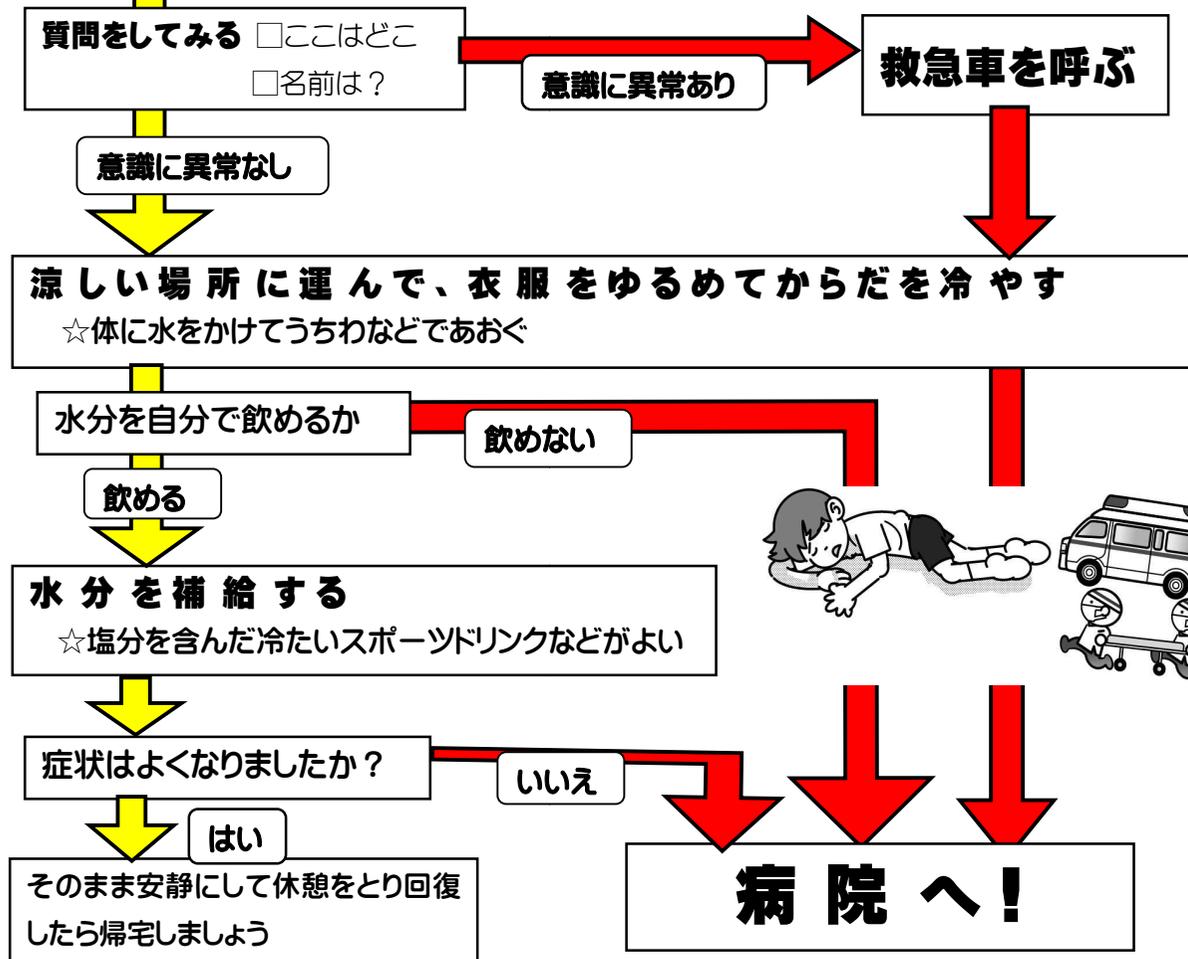
2017.7.5
山添中学校
ほけんしつ NO.5



1 学期も残すところ2 週間となりました。本格的な梅雨の気候が続いています。雨が降った後の晴れ間は急に気温上がってじめじめ蒸し暑くなり、病気ではないけれど、なんとなく疲れているなあ、だるいなあと感じることが多くなります。水分や塩分・休憩をとることはもちろん、日頃からしっかり食事をとること、十分な睡眠をとることは、熱中症対策の第一歩です。ご飯はおいしく食べていますか？ よく眠れていますか？ 自分の生活を振り返って、熱中症に負けない体をつくりましょう！

熱中症かも、と思ったら

- *めまい・立ちくらみ
- *頭痛
- *嘔吐・吐き気
- *立ち上がれない
- *手足などがつる
- *力が入らない



熱中症はなぜおこる？



熱中症は予防できるかも

- ① 運動中は適度に休憩する、頑張りすぎない
- ② こまめに水分補給する

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渇きを感じません。

このため、

- ・ 運動を始める前に水分補給
- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 激しい運動をするときは30分に1回
- ・ 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分補給
- ・ 冷たい飲料(5~15℃)を用意する

- ③ 体調が悪いときは絶対に無理をしない
- ④ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る

