



令和2年
松原第六中学校
保健室

長かった梅雨が明け、いよいよ真夏本番となってきました。蒸し暑い日が続いています。梅雨あけは体が暑さに慣れていないので、熱中症のリスクが高くなります。一人ひとりが、どのように過ごせば予防できるか考え、行動してください。

短い夏休みが始まります。休み中に生活リズムがくずれないようにしましょう。リズムをくずさないためには、寝る時間と起きる時間、そして食事が大切です。

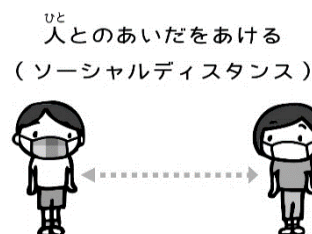


夜ふかしせずに寝る
学校がある時と同じ時間に起きる



1日3食 食べる

継続して、習慣に
感染症予防
～三密さけて、心は密に～



ひと
人とのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)

マスク・せきエチケット



手をあらう/しょうどくする



こまめにかんきをする



熱中症予防5カ条

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

1. 暑いとき、むりな運動は事故のもと

気温や湿度が高いときは、熱中症の危険も高くなります。暑いときにむりに運動しても効果は上がりません。暑さに応じて、運動の強度や時間を調節しましょう。休憩をとり、水分補給をしましょう。



2. 急な暑さに要注意

「体が暑さに慣れていない」状態で運動すると熱中症になりやすいです。雨が続いた後、晴れて気温が高くなった日も要注意です。

3. 失われる水と塩分をとりもどそう

暑いときはこまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。長時間、大量に汗をかくときは、スポーツ飲料などを利用して塩分を補給しましょう。



4. 薄着スタイルでさわやかに

暑いときは軽装にして、汗を吸いやすく、風通しのよい服装で熱を逃がすようにしましょう。防具をつける競技では、休憩中は防具を外し衣服をゆるめましょう。屋外で直射日光がある場合には、帽子をかぶりましょう。

5. 体調不良は事故のもと

体調が悪いときは、体温調節能力も低下します。疲労、睡眠不足、発熱、下痢など、体調の悪い時は無理に運動しないこと。体調は、個人によって、また、日によって違います。

無理をしないように、顔色や動作がいつもと違うなど、お互いに観察し、気をつけあいましょう。無理せず休める雰囲気も大切です。

