



# ほけんだより

## ねっちゅうしょう ようちゅうい 熱中症に要注意!

あつが ほんかくか まえ この じき は、からだ あつ さに な 慣れていないので、それほど高い気温でなくても熱中症を発症することがあります。また、湿度が高い屋外や風のない室内などでも、注意が必要です。

### 熱中症にならないために①

こまめな



すいぶん ほきゆう  
水分補給

たいせつ  
が大切です!

### 水分補給のポイント三か条

#### 第一条

ジュースやカフェイン  
い ちゃ  
入りのお茶ではなく、  
みず むぎちゃ の  
水や麦茶を飲む



#### 第二条

こまめに  
すこ の  
少しずつ飲む



#### 第三条

たいりょう あせ  
大量に汗をかいたら  
すいぶん いっしょ  
水分と一緒に  
えんぶん  
塩分もとる

+ Na



### 熱中症にならないために②



てきど きゅうけい い  
適度な休憩を入れる

しつない かんき  
室内の換気を  
こころがける



うすぎ  
薄着をする

たいちよう わる とき すいみんぶそく  
体調が悪い時や、睡眠不足  
の時には無理をしない



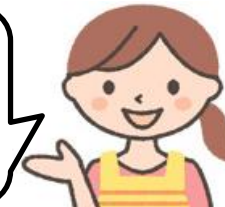
うんどう すず じかん おこな  
運動は涼しい時間に行い、  
あつ ひ れんしゅうかん みじか  
暑い日は運動時間を短くす  
る

じょじょ あつ な  
徐々に暑さに慣れていく  
うんどう じかん つよ りょう かる  
(運動時間・強さ・量を軽  
めからスタート)



たいりょく ひく ひと あ  
体力の低い人に合わせ  
て練習する

あたま がガンガンする・からだ がだるい・は け がするなどの症状は、要注意!です。自力で水分・塩分を取れない場合は病院に行きましょう。熱中症は時に、命の危険につながります。日ごろから、予防を心がけましょう!



【問合せ先】  
定時制課程保健室  
養護教諭 能登谷