

熱中症に注意してください

6月に入り、ますます気温が高くなってきました。分散登校で、午前登校の生徒は下校時、午後登校の生徒は登校時、一日のうちでも比較的気温の高い時間帯に外にでることになりますので、特に気をつけましょう。

熱中症予防のポイント

1. 暑い日は無理をしない！特に急に暑くなった日には注意！
2. こまめに水分、塩分を補給しましょう
0.1～0.2%の塩分と糖分を含んだものが有効です。



「ただの水」による二次脱水（自発的脱水）に注意！

水だけを補給すると、体内のナトリウムが薄まり、余分な水分として体の外にだされてしまうため、結果として体の水分量が回復しません。塩分の補給も必ず行いましょう。

3. 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしましょう
4. 体調が悪いときは危険！無理をしないように
睡眠不足、風邪気味、下痢などの症状がある場合は特に気をつけましょう。

熱中症を疑う症状があったら…

熱中症を疑う症状

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

