

# 保健だより

東京都立農芸高等学校定時制保健室

令和5年6月22日

熱中症 搬送のニュースが、聞かれるようになりました。

6月はそれほど気温が高くはないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が熱さに慣れていないことなどから熱中症になる危険があります。

湿度が70%を超えている時、激しい運動や作業などをする時は注意が必要です。

水分の補給を忘れないようにしましょう。

## 熱中症 は予防できます

- ① 暑い日は絶対に無理をしない。
- ② 睡眠不足にならないよう、しっかり眠る。
- ③ 適当に休憩する、頑張りすぎない。
- ④ こまめに水分補給をする。
  - ・運動、作業を始める前に水分補給。
  - ・のどが渇く前に水分補給。
  - ・激しい運動をする時は30分に1回水分補給。
  - ・大量に汗をかいたら、水分と一緒に塩分も取る。

(スポーツ飲料などもよい。)

  - ・冷たい飲料を用意する。(5~15℃)
- ⑤ 体を暑さに徐々に慣らしていく。
- ⑥ 汗を吸う、すぐ乾く素材のものを着る。
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける。
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する。
- ⑨ 気分が悪い時、気軽に言える雰囲気をつくる。

こまめに水分補給をしよう



汗をかいたら塩分を摂ろう



風通しを  
良くしよう

