

8月12日（水）

熱中症に注意！！

とても蒸し暑い日が続いています。「熱中症注意アラート」が発令されている地域もあるほどです。

夏休みも残り6日。保健室前に掲示されている、「熱中症の予防」について次のとおり紹介します。熱中症にならないように気を付けて過ごしてください！

～暑いとき、無理な運動は事故のもと～

気温と湿度が高い時ほど、熱中症の危険性も大きくなります。環境の状況（温度や屋内・屋外など）に応じて運動の内容を調節して、時間を短くするなど工夫をしましょう。また、こまめに休憩をとり、水分補給を忘れずに。



～失われる水と塩分を取り戻そう～

汗には、水分と塩分が含まれています。そのため、脱水症状が起こった時は、水分だけとっても回復しません。

脱水症状が起こる前に、スポーツ飲料などで水分と塩分を補給しましょう。

～薄着スタイルでさわやかに～

暑い時は服を軽装にして、風通しや汗の吸収が良いもので熱を逃がすようにしましょう。

運動中の温度によって、運動内容を考えることも必要になります。休憩中はできるだけ服を緩めるなどの工夫をしましょう。

直射日光がある場合は、できる限り帽子をかぶることをおすすめします。



～体調不良は事故のもと～

疲れがたまっていたり、睡眠不足だったり、体調が悪いと、体温調節能力が低くなります。また、その人の体格などによっても、熱中症になりやすいかどうかが変わります。

体調は人によって、日によって変わります。「いつもと何か違うな」と思ったら、迷わず休憩をとったり運動をやめるなどしましょう。