7月のほけんだより

R4.7.1発行
徳島県立城北高等学校

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症は予防が大切です。ポイントをおさらいして元気に夏を過ごしましょう。

暑い季節は熱中症に注意しよう

熱中症 症状別重症度

Ⅰ度
めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など
→ 涼しいところで休ませ、水分・塩分を補給する

Ⅱ度
吐き気
体がぐったりする
力が入らない など
→ 衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす

Ⅲ度
全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など
→ すぐに救急車を呼ぶ

熱中症警戒アラートを活用しよう

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。

「熱中症警戒アラート」は環境省の LINE 公式アカウントで確認できます

熱中症予防のポイント

生活リズムを整え朝ご飯を食べる

のどが渇いていなくても水分補給をする

通気性や透過性の良い涼しい服装にする

体調が悪い場合は無理をせず早めに休む

! マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。
「人と２m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

「冷え」を防ごう

暑い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいますが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。

そこで…

お腹の「冷え」を防ぐ工夫

1. 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
2. 時々常温の飲み物をとる
3. 香辛料を加えてからだを温める
4. そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる

参考:雑誌「健」