

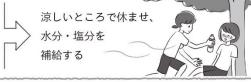
R4.7.1 発行 徳島県立城北高等学校

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。

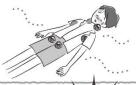
暑い季節は熱中症に注意しよう

症状別重症度

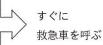
めまいゃ立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など



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



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





熱中症警戒アラートを活用しよう

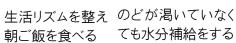
熱中症警戒アラートとは、熱中症の危 険性が極めて高くなると予測された 際に、危険な暑さへの注意を呼びか け、熱中症予防行動をとっていただく よう促すための情報です。



「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 ポイント







通気性や透過 性の良い涼しい 服装にする

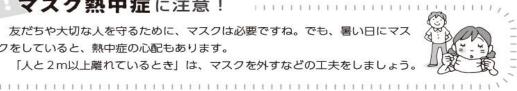


体調が悪い場合は 無理をせず早めに 休む

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。 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。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫



い日はつい冷たい飲み 冷え」を防ごう 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。



X

420...

食事に温かいみそ汁やスープなどを 一品加える



🗿 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