

まもなく夏休みに入ります。4月からずっと頑張ってきた人が多いと思います。ほっとひといき、心のエネルギーをためる夏休みになることを祈っています。

最近、暑い日が多く、熱中症を疑うような症状の人が多くなっています。熱中症は重症化すると危険ですので、自分で気を付けて、この夏を乗り切りましょう。

熱中症に気を付けよう!!!



こんな人は要注意!!

- ・水分不足
- ・栄養が足りていない
- ・体調が悪い
- ・睡眠不足
- ・運動に慣れていない



学校では、暑さ指数 (WGBT) を測定して対応しています。

予防するには・・・

- こまめな水分補給
 - ★運動する日は特に、お茶だけでなくスポーツドリンク等も用意しよう
- 食事をしっかりとる
- 体調がよくないときは無理をしない
- 風を通しやすく、汗をよく吸う服装を



熱中症の応急処置

