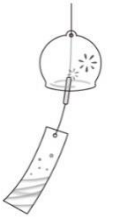


# ほけんだより 熱中症特別号

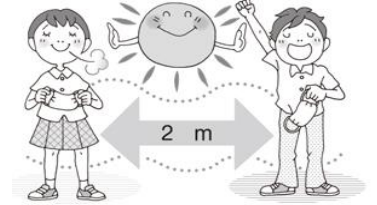
令和4年6月20日（月）  
港区立高松中学校 保健室  
養護教諭 ○○ ○○



今回のほけんだよりは、熱中症特別号です！

今日の朝礼では、熱中症の予防について皆さんに話をしました。テレビのニュースでも、熱中症に関するニュースが大変多くなっています。どんどん暑くなってくる時期ですが、一人一人が熱中症対策を意識し、暑さに負けない身体を作りましょう！

## 熱中症を予防するために



### 1. 水分補給

水分補給は、“汗を取り戻す”イメージで行いましょう。汗をかくことで、水分とともにナトリウムなどのさまざまなものが失われます。そのため、失われたものをバランスよく取り戻せる、スポーツドリンクを補給するようにしましょう。

### 2. 体調管理

体調不良は、事故のもとです。昨日と同じような気温、湿度でも、自分の体調が悪いことによって、様々な危険が及びます。その日の体調を自分で理解して、よく考えながら活動するようにしましょう。

### 3. 服装、マスク管理

服装については、吸水性が高いもの、通気性が良いものにしましょう。防具をつけてスポーツをする際には、こまめに防具を脱いで熱を逃がすなどの工夫も必要です。また、新型コロナウイルス対策によって、マスク熱中症の危険が高まります。人との距離を取ったうえでマスクを外すなどの工夫をしましょう。

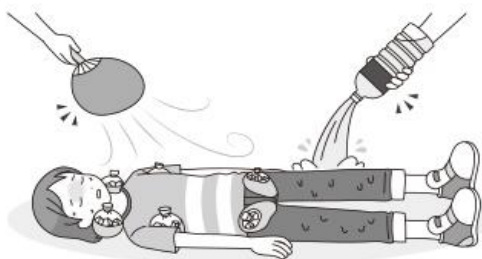
## 熱中症が疑われた時には、身体を冷やすことが重要です！



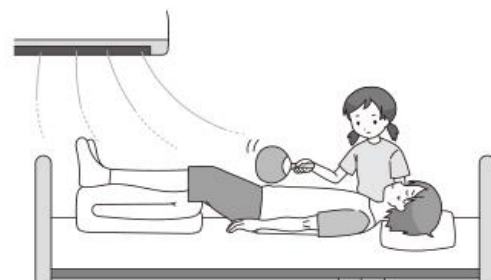
冷たい水を張ったプールに全身を浸からせる。  
溺れないように、タオルなどを脇の下に通して支える



木陰などの涼しい場所で、服の上から流水をかけ続ける。  
うちわなどでおおぐとより効果的



首のつけ根、脇の下、足のつけ根に冷たい物をあてる。  
服の上から冷たい水もかけ、うちわなどでおおぐ



涼しい部屋に寝かせ、うちわや扇風機で冷たい風をあてる。  
ぐったりしている場合は足を高くする