

# 保健だより 6月



令和5年6月5日  
練馬区立旭丘中学校  
保健室

## 熱中症対策を万全に！

5月末から、気温の高い日が増えてきました。特に、体が暑さに慣れていないうちは、熱中症になりやすくなります。また、梅雨の期間は、湿気が多いため、汗が蒸発しにくくなってしまい、体温が下がらず、熱中症になることがあります。以下の内容を確認し、熱中症対策を万全にして生活をしましょう。

### 環境・気象条件を把握

気温や湿度、日照のほか、室内での活動では、部屋の風通しも重要になります。



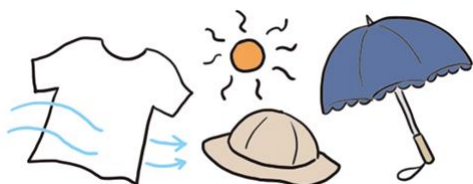
### こまめに水分+塩分補給

汗を沢山かく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意もしましょう。



### 服装をチェック

吸湿性・通気性の高い服を選び、帽子や日傘なども活用しましょう。



### 体を暑さに慣らす

急な気温上昇に注意！軽い運動や入浴で適度に汗をかく習慣を付けることが大切です。



### 体調を整える

十分な休養・睡眠（早寝・早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本です。



### 具合が悪いときは早めに対処

「体調がおかしい」と感じたら、すぐに活動を中止し、休養や体を冷やすなどの応急処置をしましょう。

