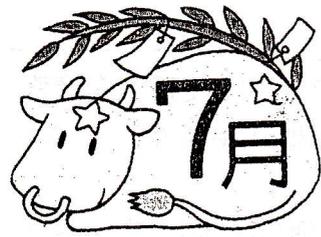




ほけん だより



6月27日

天気ははっきりしない日が続きますね。晴れていなくても熱中症になってしまうことがあるので注意が必要です。

熱中症とは…

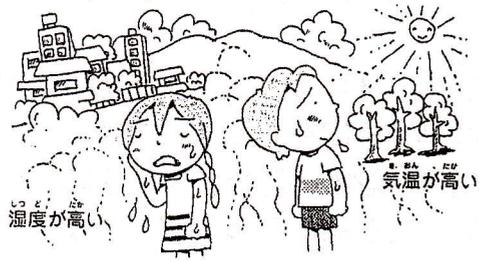
暑さで、体の中の水分や塩分のバランスがとれなくなり、体の働き(汗をかくことなど)が弱くなってしまった状態です。

熱中症になりやすい人…

- 太り気味の人
- 体調が悪い人
- あまり運動をしていない人

熱中症になりやすいとき…

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い



熱中症を予防しよう!

暑さをさける



日かげを歩く。エアコンを使う。

こまめに水分をとる



水(1リットルに2gの食塩) スポーツドリンクなどをとる

早めに休む



自分の体調に、つねに気を配りましょう。

服を工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ

日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。