

ほけんだより 7月

令和3年7月12日
星林高校 保健室

期末テストも終わり、本格的に暑くなってくる季節ですね。マスク生活に加え、体が暑さに慣れていないと熱中症にかかるリスクも高くなります。7月6日には、「部活動における新型コロナウイルス感染症・熱中症対策」の講習会を各クラブの代表者に実施しました。暑い時期には、運動をしていない時でも熱中症にかかるリスクがあるため、普段の生活から熱中症対策を心がけましょう！

熱中症は予防が大切！

睡眠を十分にとる

3食バランスよく食べる

こまめに水分補給

涼しいところで
時々休憩する

帽子をかぶる



「まさか！」に
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

“WBGT(暑さ指数)”

を知っていますか？

WBGTとは、熱中症を予防することを目的とした指標のことで、主に運動をするときの目安として役立ちます。環境省のホームページでは、地域ごとの暑さ指数や熱中症予防情報などを閲覧することができるので、運動をするときの参考にしてみてください。

もし熱中症の症状がでたら…

水分・塩分を補給する
(無理に飲まない)

涼しい場所で横になる

首・脇の下・
足の付け根を冷やす

意識のない場合は
救急車を呼ぶ



検診日程：7月15日 二次歯科検診(1年B・C・H組、前回までの欠席者)