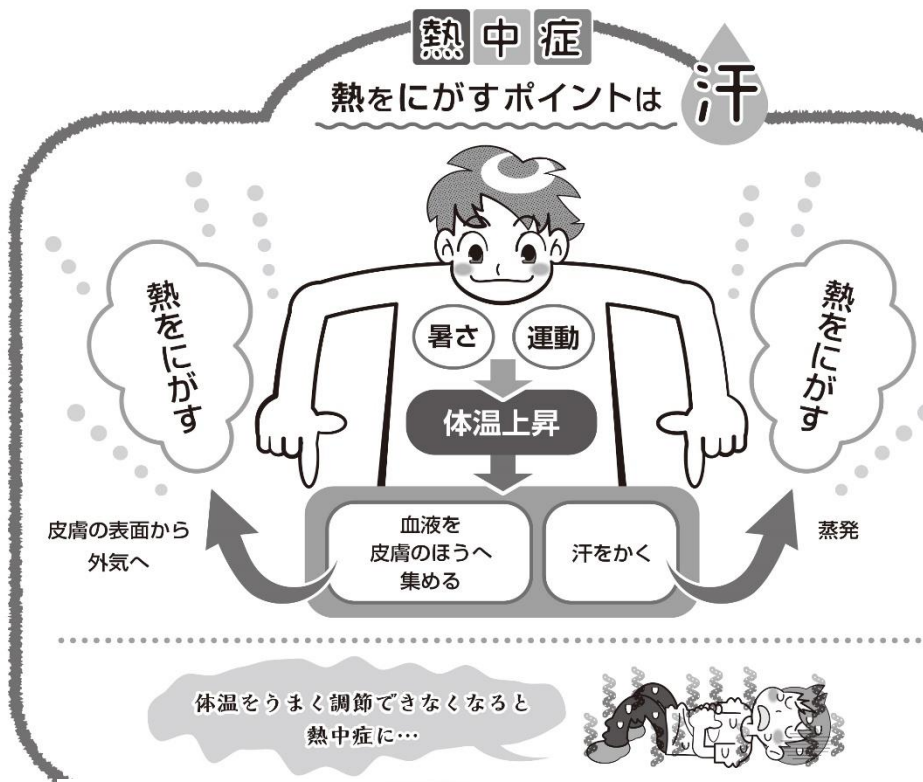


～暑い夏でも体が冷えていることがあります～

暑さが本格になってくる季節になります。教室でもエアコンが付き快適に勉強に取り組んでいるのではないのでしょうか。しかし、長時間冷房の効いた部屋にいると体が冷え、めまいや頭痛、疲れやすさなどの不調の原因になることもあります。夏場の教室で学習に望ましい温度は 25～28℃とされていますが、寒い時には温度設定を変えたり、衣服を1枚羽織ったり、体を冷やしすぎない工夫をしましょう。



ポイント 汗 暑い！を乗り切ろう



汗をだすには **水分補給** が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ

手首 爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら **脱水症状のサインかも**

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

屋内でも熱中症に気をつけて

今年はずっと以上に注意しよう！

熱中症の予防法 —食事編—

暑くなるにつれて、食欲が低下した経験はありませんか？そんな時には欠食することもあるかもしれませんが、しかし、熱中症の予防には食事でも重要な役割を果たしています。そこで今回は、食事の中でも特に朝食に注目して熱中症の予防法を紹介します！

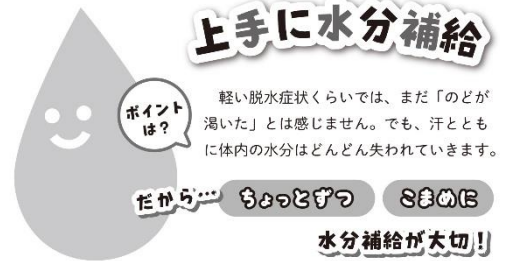
私たちは寝ている間にも汗などで
体内の約 500ml の水分が蒸発している！

朝食を抜くと・・・

- 体はペットボトル1本分の水分が不足したまま！
- 塩分も不足することで、汗が出にくい状態になる

熱中症を予防するために

- 朝食をしっかり食べてこよう！
- 時間や食欲がない時には、**スープ**や**野菜を使ったジュース**などがおすすめ！
- **野菜**や**果物**などの水分が多く含まれている食べ物も GOOD！



熱中症
声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしよっか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



～教育相談実施日のお知らせ～

7月22日(水) 14時～17時
8月25日(火)、9月18日(金)

人間関係、部活動、将来の進路等で悩みがあるけど誰に相談したらいいかわからない…。そんな時には1人で抱え込まず相談してみませんか？スクールカウンセラーへの相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。

保護者の方も相談可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。日程を調整し、連絡いたします。

