

熱中症予防について

掲示用



急な暑さがやってきます。今シーズン登校日においては初めての30℃越えです。

人は、発汗により体温調節をしていますが、暑くなり始めてから3～4日たつと、汗をかくための自律神経が素早く反応できるようになり、体温上昇を上手に防げるようになります。

ところが暑くなってすぐはこの反応がまだスムーズにいかないため、ここ数日は熱中症になりやすい時期といえ、特に本日は警戒が必要かと思います。

熱中症予防の心得

- 暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいと心得る。
風邪気味、下痢気味、睡眠不足、欠食があると同じ環境でも熱中症になりやすい
- 喉の渇きにかかわらず、水分をこまめにとる、塩分も大事
喉が渇いていなくても、とることが予防になる。塩分補給のためにも食事は抜かない
- 室内環境を気につけ、日差しをできる限り遮断し、風通しをよくする
今自分がいる環境をみんなで整える
- お弁当は傷まないよう保管場所を選ぶ
保冷剤があっても、直射日光は避ける

明日の暑さに備え

- 本日は、いつも以上に体調を整える生活を心がける
- タオルや冷たい水分、保冷剤など暑さ対策の準備をする
- 登下校時は日陰を選ぶ
- お弁当は保冷剤等つける
- 凍らしたペットボトルを用意する
とけるまでは保冷剤代わり、とけると冷たい水分補給になる



めまい、頭痛、吐き気等熱中症の症状で、一人で移動が不安な場合、必ず誰かに付き添って保健室まで来て下さい。