

ほほんだより 6月

大阪市立港中学校
保 健 室



熱中症は予防できる！

「早寝・早起き・朝ごはん」で熱中症予防！



気温が高い日が増えてきました。体育大会の練習もあり、疲れを感じている人はいませんか？これから梅雨を迎ますが、気温や湿度がどんどん上がり、夏を感じるような日がでてくることだと思います。

暑い環境で体育や運動部の活動を行うと、頭痛や吐き気等の軽い熱中症の症状が現れることがあります。このような症状を感じたら、無理をせずに涼しい場所で休んで水分補給をしたり、周りの友達や先生に体調不良を伝えましょう。

また、熱中症は自分自身が気をつけて防ぐことができます。気をつけるポイントは4つ。夏に備えて習慣づけましょう。

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややさつい感じ
るくらいがポイント！

本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



熱中症予防のポイント

① 毎日水筒を必ず持つこよう！

こまめに水分補給をしよう。のどが渴く前に飲んでください。
水筒が空になつたら、ウォータークーラーの水を入れて飲もう。



② 「早寝・早起き・朝ごはん」で元気なからだをつくろう！

しっかり睡眠をとて疲れをとろう！朝ごはんは必ず食べよう！
食事で水分塩分補給もできるので、三食の食事を大切にしましょう。



③ 体調が悪いときや病み上がりは無理をしない

熱中症になりやすい状態です。無理は禁物。

④ 運動前は準備運動をしよう

いきなり激しい運動をせず、からだを暑さに慣れさせましょう。

まずは、自分自身の体調を管理しよう。
友達の体調も気にかけて、お互いに声をかけあいましょう。

