



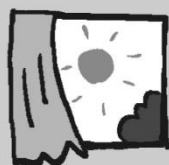
2024年7月

おおさかしりつしんわちゅうがっこう ほけんしつ
大阪市立心和中学校 保健室

暑い日が続いています。みなさんが登校する時間は特に暑くなっています。十分な水分を準備するようにしてくださいね。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。



室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか?



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5°C以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入ってから温まるなどがあります。

