

新宿中ほけんしつだより

葛飾区立新宿中学校 保健室 平成 27 年 7 月 15 日



©少年写真新聞社2015

まだ梅雨明けもしていないのに、急に気温が上がり、夏本番のようです。暑さに体が慣れてないうちは、熱中症に要注意！！ 水筒を持参して水分補給をしっかりと行ってください。また、汗の始末もちゃんとしないと冷えや、あせもなど皮膚のトラブルの原因となりますのでご注意ください！！

熱中症は予防できます

- ① 暑い日はぜったい無理をしない
- ② 適度に休憩をする。頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給をする

上手に水分補給を！！

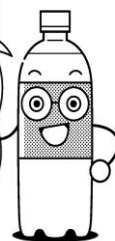
軽い脱水症状のときはのどのかわきを感じません。そのため

- ★運動を始める前に水分補給
- ★のどが渇く前に水分補給
- ★激しい運動をするときは 30 分に 1 回
- ★大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ★冷たい飲料（5～15℃）を用意する

- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では帽子をかぶる
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪い時、気軽に言える雰囲気をつくる

水分補給のポイント

基本は水や麦茶。
たくさん汗をかいた
時はスポーツドリンク
など、塩分を含んだ
ものがおすすめ！



©少年写真新聞社2015

雷にも気をつけて

雷鳴が聞こえるなど雷雲が近づく様子があるときは、落雷が迫っています。すぐに活動を中止して安全な場所に避難することです。

雷は、雷雲の位置次第で、海、平野、山など所を選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通して落ちる傾向があります。グラウンドやゴルフ場、屋外プール、砂浜や海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところなどでは、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な場所に避難してください。鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車の中は比較的安全です。

（日本大気電気学会より引用）



©少年写真新聞社2015



©少年写真新聞社2015