

6月も終わりに近づき、季節は夏に変わってきました。

気温や湿度が高くなってくると、体温調節がきちんとできなくなり熱中症の危険性が高まります。具合が悪くなる前に、自分で予防できるよう、気をつけて行動しましょう。



「3つのとる」で命を守ろう！ ～熱中症対策 with コロナ～

新型コロナウイルス感染症対策とともに迎える、3回目の夏がやってきます。感染症を防ぐことも大切ですが、「熱中症」は命に関わる病気です。暑い、苦しいと感じたら距離をとって積極的にマスクを外しましょう。

① 2m (目安) の距離をとる！



② 距離をとったら
マスクをとる！



③ マスクをとったら
水分をとる！

普段からできる予防法は？

- ① 暑い日は無理をしないように気をつける
- ② 栄養バランスの良い食事
(朝食にスープや味噌汁などをとると効果的)
- ③ 十分な睡眠 (睡眠不足だけでも、熱中症になりやすいです)
- ④ こまめな水分補給 (のどが渇く前に飲みましょう。マスクで渇きを感じにくくなっています)
- ⑤ 暑さを避ける (帽子をかぶろう ジャージの上着を脱いで衣服の調整をしよう)

熱中症の 初期症状は…？

- ・ 頭が痛い
- ・ めまいや吐き気
- ・ 気が遠くなる
- ・ 脈が速い
- ・ 顔色が悪い
- ・ 唇のしびれ
- ・ 体がだるい
- ・ 筋肉が痛み、けいれんする (足がつる等)

体調がよくないと感じたら、我慢せずすぐにマスクを外し、すぐ近くの先生へ伝えましょう。

