

ほけながより 夏

紀北工業高校 保健室

夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ開花しないそうです。睡眠時間が少ないと元気にすごせないのは人間も同じ。夏休みになっても夜ふかしせずに、朝顔のようにしっかり寝て、早起きしましょう。



こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

すると、その後...

部活動中、休けいせずずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

フラフラして立っていられなくなった...

体が熱くて、手足がしびれてきた...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとることができる大切な機会。特に、おみそ汁は水分も塩分もどちらも補えるのでおすすめです。

睡眠

寝不足だと熱中症をおこしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分に睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

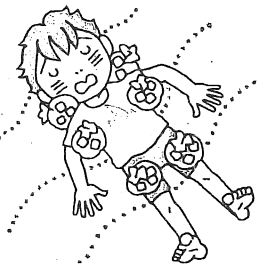
運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいと。水分補給もこまめにとるように。

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

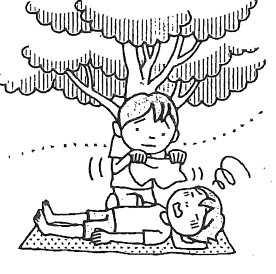
熱中症の応急処置



経口補水液を飲む



首・わきの下・足の付け根を冷やす



涼しい場所で横になる



意識のない場合は、救急車を呼ぶ

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にすぎると、体温調節がうまくできなくなります。室温は、28℃くらいを目安に、



冷たいものとりすぎは、下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や温かい汁物もプラスしてみましょう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れます。

