

ねっちゅうしょうたいさくごう  
保健だより7月号～熱中症対策号～

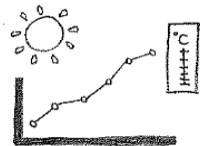
作成者 2-1 帆足楓菜 2-2 河野理久  
2-3 二宮萌絵 2-4 中山美玲

熱中症予防のための知っておくべき知識！

熱中症になりやすい数式…

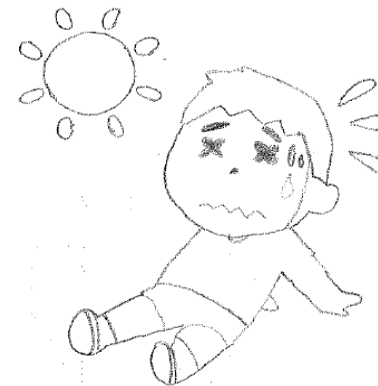
【なりやすい天気】

- ・暑くておしおし
- ・風がない
- ・急に熱くなる
- ・日差しが強い



【なりやすい体調】

- ・寝不足
- ・朝ご飯ぬき
- ・下痢、発熱



熱中症

症状

- ・手足のしびれ
- ・めまい
- ・頭痛、吐き気
- 吐く
- 身体のだるさ
- ・意識障害
- 高体温(38℃以上)
- などなど…

熱中症を防ぐために！守ろう、3つのこと。

- ・しっかり睡眠、しっかり食事。
- ・こまめな水分、時々塩分。
- ・すずしい場所で Let's Break!

# 保健室よりおしらせ

明日(7/21)はクラスマッチだ!

試合中、熱中症にならないために次の準備をしましょう!



1. 夜更かししない。(いつもより1~2時間早く寝るつもりで。)



2. 朝食は必ず食べる。勝つためにも…!



3. 最低、ペットボトル3本分は水分を準備しよう!



※ここで注意!カフェイン入りの飲み物は、水分が外に出でいきやすいので、水分補給には×。

このほかにも…

クラスマッチでは突き指、捻挫などのけがが多くなります。

試合前のストレッチを行い、先生方の指示を守って、プレーしましょう!