

ほけんだより



令和6年5月30日 大泉町立北中学校 保健室

～熱中症予防教室を開催しました～

5月22日(水)に熱中症予防教室を開催しました。熱中症対策アドバイザーの玉井先生より、熱中症について詳しく教えていただき、予防する大切さを改めて感じました。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけましょう。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。



暑熱順化
は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

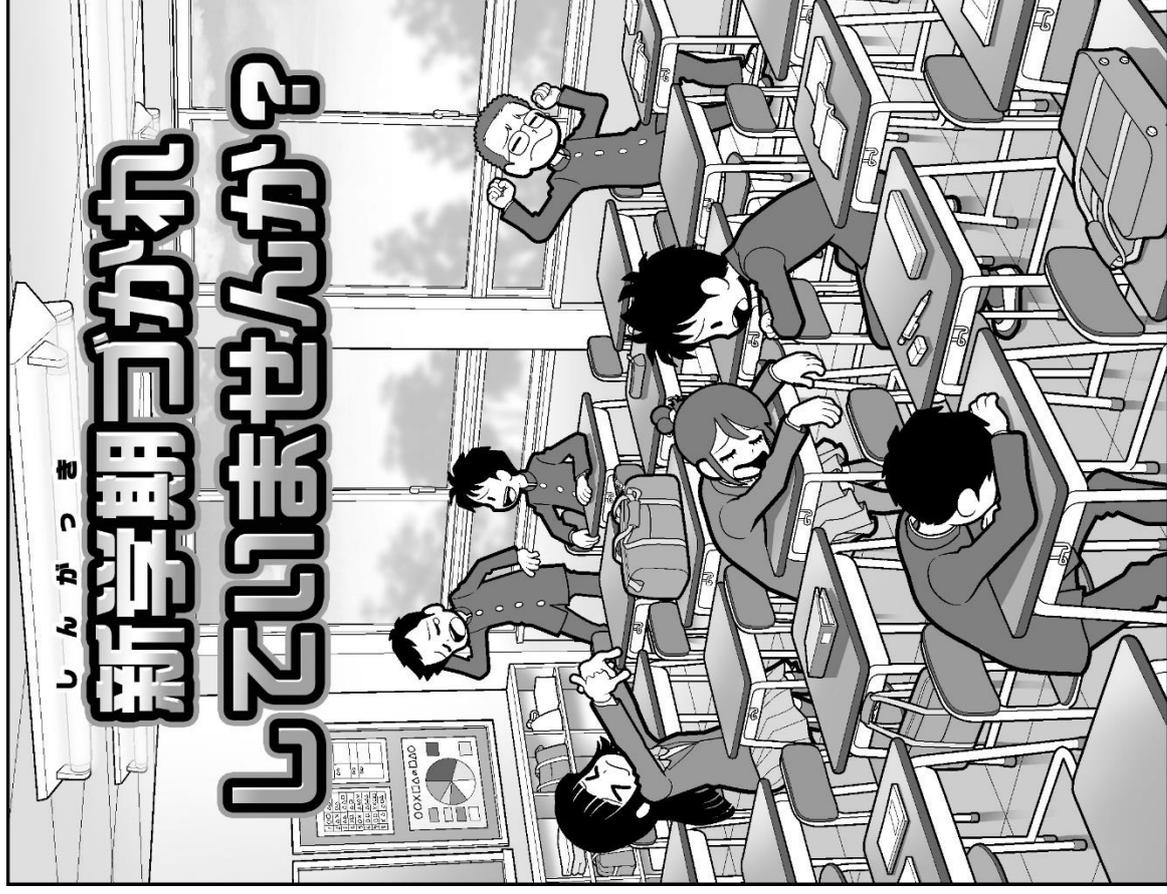
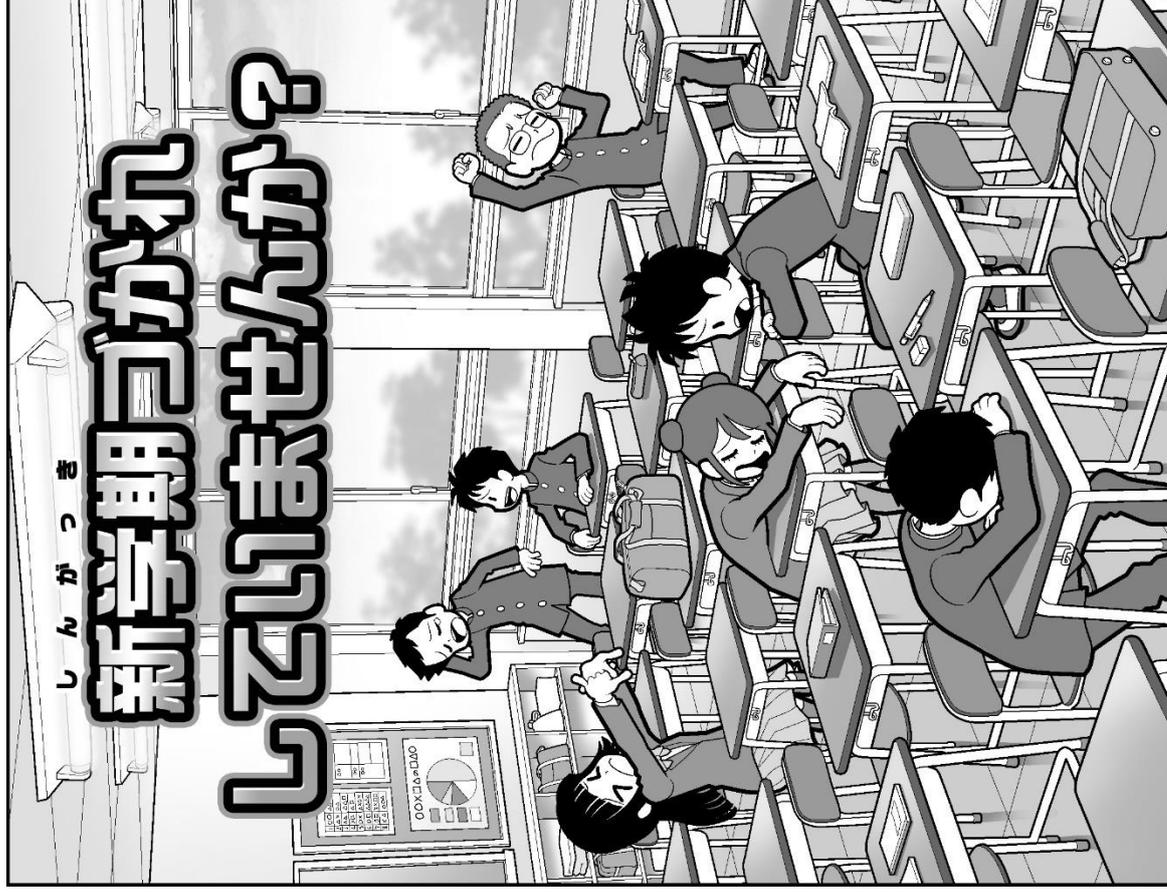
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

7つのまちがいをさがそう！



こたえは保健室前の掲示を見てね！

7つのまちがえを探そう！

答え

