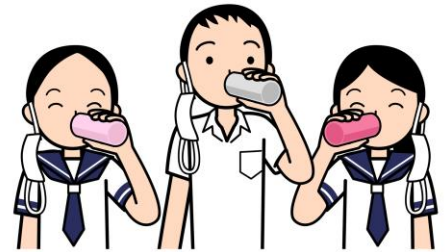


からだ から 熱中症予防号②

文教大学附属小学校 保健室 令和2年7月



きゅうこうきかん ^{なが} 休校期間が長かったこともあり、「みなさんの ^{からだ} 体が暑さに慣れていない」「運動不足」という状態になっています。少しずつ体力を回復させながら、暑さにも慣れていくことが必要になってきます。引き続き熱中症対策を行っていきましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！！

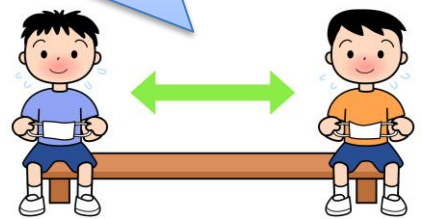
あつ ^{とき} 暑い時には、マスクを外そう！

しんがた ^{よぼう} 新型コロナウイルスの予防もあり、毎日マスクをしていますが、^{きおん たか} 気温が高くなるこの時期、マスクは暑い
ですよね。

^{たいいく} 体育などの活動をする時や^{やす} 休み時間^{じかん}に外で遊ぶ時はもちろんですが、^{あつ ^{とき}} 暑い時には、絶対に無理をせずに、マスクを外す時間を作ってください。^{あつ ^{とき} むり} 暑い時に無理をしてマスクをしていると、マスクの中の湿度が高くなり、呼吸がしにくくなったり、^{かわ ^{かん}} のどの渴きを感じにくくなったりするため、^{ねっちゅうしょう} 熱中症になりやすくなります。

^{かお ^ま ^か} 顔が真っ赤になってしまう前に、マスクを外し、^{すいぶん} 水分補給をしたり、^{かお ^{あら}} 顔を洗ったりしながら、^{あつ ^{たいさく}} 暑さ対策をしていきましょう。

マスクを外す時は
フィジカルディスタンス！



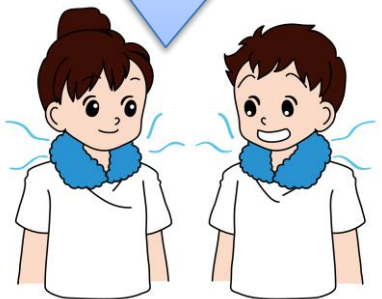
※運動する時は危険
なので外すこと！



マスクを外したら、
水分補給！



顔を洗う
※タオルを持ってくることも
タオルなどを使う



必要に応じて、ぬれた首巻
タオルなどを使う

ひと ねっちゅうしょう
《こんな人は熱中症になりやすい》



すいみんぷそく ひと
●睡眠不足の人

じゅうぶん すいみん のう はたら にぶ たいおんちょうせつ
→十分に睡眠をとれていないと、脳の働きが鈍くなり、体温調節

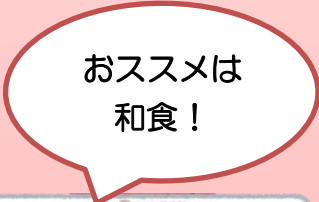
きのう はたら たいおん たか すいみん
機能がうまく働かなくなり、体温が高くなりすぎてしまうそうです。睡眠
ぷそく ねっちゅうしょう たいちょうふりよう しゅうちゅうりよく か さまざま もんだい
不足は熱中症だけでなく、体調不良や集中力の欠くなど、様々な問題
からだ ひ お よる じゅうぶん すいみん
を体に引き起こします。夜は十分な睡眠をとれるようにしましょう。

ちょうしょく ひと
●朝食ぬきの人

ひと ね あいだ あせ
→人は寝ている間に500~700mlの汗をかいています。

おき とき だっすいじょうたい ちょうしょく た
起きた時にはすでに脱水状態。朝食を食べないと、
すいぶん えんぶん ほきゅう ねっちゅうしょう
水分だけでなく、塩分も補給することができず、熱中症
になりやすくなります。朝のおすすめはお味噌汁を含む

わしよく すいぶん あわ じゅうぶん えんぶん ほきゅう
「和食」。水分と併せて十分な塩分も補給することができます。



つか ひと たいちょう ひと
●疲れている人、体調がよくない人



はつねつ げり おうと からだ ちょうし たいおん
→発熱、下痢、嘔吐など、体の調子がよくないと、体温
ちょうせいきのう はたら たいおん たか
調整機能がうまく働かず、体温が高くなりすぎてしま
います。調子がよくない時には、自分でそれを把握し
て、無理をしないようにしましょう。

じょうき とき ねっちゅうしょう すいみんぷそく
上記のような時には、熱中症になりやすくなっています。「睡眠不足になってい
ないか」、「朝食をゆっくり食べる時間を確保することができ
ているか」、自分自身の生活を振りかえてください。「頭が
いた ほけんしつ く こ すいとう み
痛いです」と保健室へ来る子たちに水筒を見せてもらおうと、ほ
とんど飲まずに 1日を過ごしている人がいます。先生に言わ
れなくてもこまめに水分補給をしていきましょう。

