



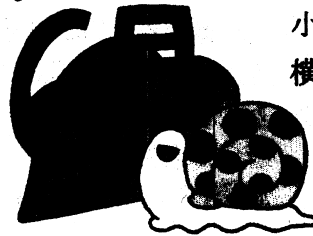
相馬高校保健委員会

3年4組

久米本 輝

小室 絢平

横山 拓実



じめじめとした湿気の多い日が続いています。
今回は熱中症について学んでいきましょう。

熱中症の予防

梅雨が明けると晴れて暑い日が続き、熱中症がおきやすくなります。

熱中症は、暑さによっておこる身体の不調で、ひどいと死にいたることもあります。

予防するには、

- ① 朝食の味噌汁や、野菜スープで塩分を補給する。
- ② 水分をこまめにとる。
- ③ 汗が乾きやすい服を着て、肌を出しすぎないようにする。
- ④ 運動するときは定期的に涼しいところで休憩をとる。
- ⑤ 体調に気をつけて無理をしない。



できるだけ上記のことに注意しながら生活し、熱中症にならないようにしよう。

もし、熱中症になってしまったら・・・

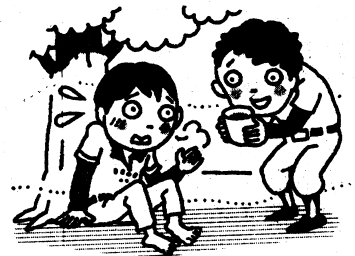
熱中症かもしれない、と思ったら下記のことを実行してみましょう。

☆涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する。

☆衣類をゆるめて休む。

☆体を冷やす。(冷たい水やうちわなど)

☆水分を補給する。



このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。スポーツドリンクなどを少しずつ何回かにわけて補給しましょう。

軽い症状の場合はこれで良い場合もありますが、気分悪くなるほどなら周囲の人にサポートしてもらう必要がある。家族や友人が熱中症になったときのことを考えて頭に入れておいたほうがいいでしょう。

また、レジャーなどに出掛けるときは、タオルや冷たい水を入れた水筒、スポーツドリンクや日陰を作れるパラソルなどを持参しよう。

