夏を元気にすごそう

＊熱中症のキホン＊

～熱中症の症状にはこんなものがあります～

かるい

- □ めまい・立ちくらみ
- □ 筋肉痛
- □ 汗がとまらない
- □ 頭痛
- □ 吐き気
- □ 体がだるい
- □ 意識がない
- □ けいれん
- □ 高い体温
- □ 返事がおかしい
- □ まっすぐ歩けない

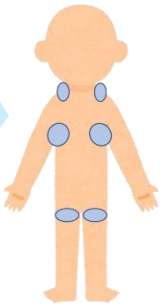
おもい

熱中症かなと思ったら

- ✧ 近くの大人に知らせる
- ✧ 涼しいところで休けいする
- ✧ 水分・塩分をほきゅうする
- ✧ からだを冷やす

◆ 氷のうがあれば首・わきの下・大腿のつけ根を集中的に冷やす。

◆ 冷水（もしくは濡らしたタオル）をかけてうちわであおぐ。

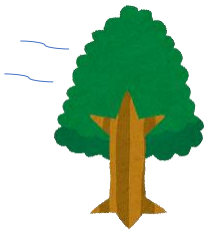


こんな日は熱中症に注意

気温が高い

湿度が高い

風がよわい



急に暑くなった

こんな人は特に注意

太りすぎの人

高齢者・幼児

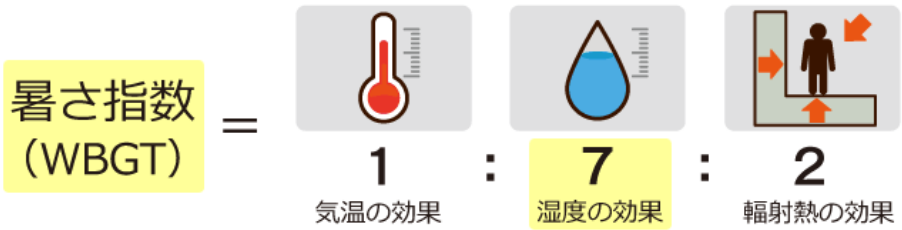
持病のある人

体調の悪い人

暑さになれていない人

WBGT 指数を知っていますか？

WBGT とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱（地面や建物・体から出る熱）」の３つをもとに算出された指標です。下の図を見ると、気温より湿度が大きく影響していることがわかります。気温はそんなに高くなくても、じめじめした日だと熱中症の危険が高まります。



保健室前には WBGT による熱中症の危険度を掲示しています。危険度が高いときには水分をしっかりとり、涼しい場所で過ごしましょう。（環境省の熱中症予防情報サイトでも確認できます！）

＊クーラー病ってなに？＊

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、建物の中と外の温度差が激しかったりすると、体温を調節する神経のバランスがくずれて、体調が悪くなってしまいます。

クーラー病にならないために

- クーラーの設定温度に気をつけて、室温が低くなりすぎないようにする
- クーラーの風が直接あたらないようにする
- 上着で体温調節をする
- 冷たいものばかり食べず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる
- ときどきストレッチをして血のめぐりをよくする

＊ひきつづきコロナにも警戒！！＊

夏休みにはおでかけする人も多いのでは？おでかけのときにはマスクをつけて、おうちに帰ったら手洗い・うがいをわすれずに！

注意 屋外で2メートル以上間をあけられるときは熱中症予防のためにマスクをとってください！