



梅雨も明け、待ちに待った夏休みがやってきますね！同時に厳しい猛暑も襲ってきました。感染対策を行いつつ、熱中症対策を実施しましょう！

熱中症に気を付けよう！

暑い時期、気をつけなければいけないのが「熱中症」。とくに夏休みに入り、生活習慣が乱れた生活をする、熱中症のリスクがぐーんと上がります！規則正しい生活習慣を送り、暑さに負けない体にしましょう！

① こまめな水分補給を

喉が渇いていなくてもこまめに飲むことがポイント！
スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



② 適度に休憩する

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



③ 「丈夫な体」をつくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。規則正しい生活習慣を送ることで、熱中症にかかりにくい体になります。とくに夏休みは、深夜までスマホやゲームをしていたり、昼間まで寝るなど生活習慣が乱れがちです！気を付けましょう。



④ その場に応じてマスクをはずそう。

猛暑下でのマスクは熱中症の危険性が高まります。屋外では人と距離をとってマスクをはずしましょう。また、激しい運動を行う場合も、熱中症の危険性が高まるためマスクをはずしましょう。



定期健康診断の結果、受診勧告書をももらった人へ

今年度の定期健康診断の結果、受診が必要となり、受診勧告書をももらった人の中でまだ受診をしていない人は、夏休み中に必ず受診してください。

受診の際には、もらった受診勧告書を医療機関にて結果を記入していただき、保健室に提出してください。受診勧告書を失くしてしまった人は、夏休みまでに必ず保健室までとりにきてください。