

# 保健だより

秩父市立大田中学校  
令和3年7月19日

こんな人は **熱中症** になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

頭が痛くて、気もわるくなってきた…

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった…

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた…

するとその後

その夏の過ごし方 大丈夫? \*

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー!

暑いからお風呂はシャワーだけ!

冷たい麺類にアイス、やめられない!

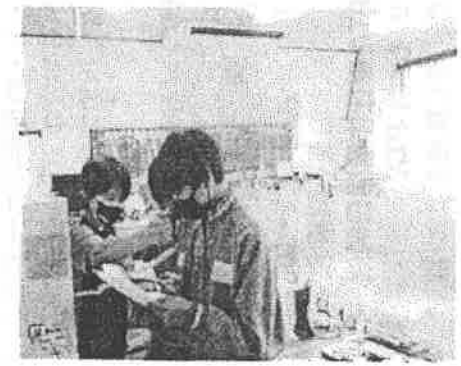
そのままと…夏バテになってしまうかも

体がたろくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

## 元気に過ごすためのアドバイス

- 冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安。
- 冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。
- 昼間に冷房で冷えた体をめるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

保健委員による熱中症予防の校内放送を行いました



- 水分、塩分をこまめにとる。
- マスクの着用については気温、湿度が高いときはマスクをはずして活動する時もあります。
- マスクをはずした場合は、人との距離を確保し会話をひかえるようにしましょう。