

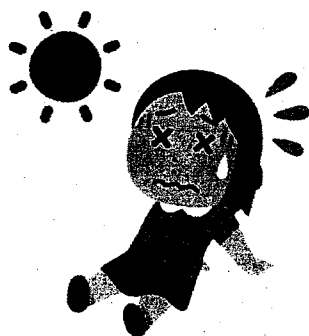
天気の良い日は日差しも強く熱中症になる可能性が高くなります。これからも更に暑い日が続きますので、熱中症予防をしっかりとして元気に夏を乗りこえましょう♪

知って防ごう熱中症

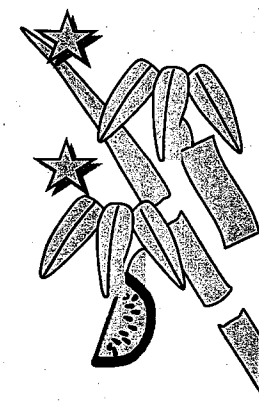
<p>熱中症ってなに？</p> <p>日差しの強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく動かなくなって起こります</p>	<p>起こりやすいのはどんな時？</p> <p>暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるとき</p>
<p>どんなふうになるの？</p> <p>めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、吐き気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります</p>	<p>何かおかしいと思ったら</p> <p>少しでも体調が悪い、何かおかしいと感じたらがまんせずに涼しい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどをしましょう</p>

室内にいても熱中症に!?

マスクをつけていることで熱中症になる可能性が高くなるかもしれないとされています。息苦しいと感じた時には、友達からはなれて一人になり、マスクを取り少し休みましょう。



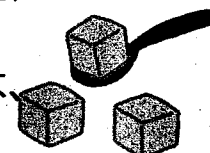
飲みすぎ注意!!



暑い日が続き、冷たいジュースを飲みすぎていませんか？お茶や、天然水以外の清涼飲料水(炭酸飲料、スポーツドリンクなど)には多くの砂糖がふくまれています。

一缶に多いもので40gを超える砂糖が含まれています。これは、一杯のコーヒーや紅茶に入れる砂糖の6~7倍の量になります。このような、糖分を多く含んだ清涼飲料水を飲めば、むし歯になったり、血糖値が上昇します。肥満や、糖尿病などの病気の原因となります。

なるべく、お茶、お水、牛乳などの砂糖を含まない飲み物をとるようにしましょう。



登下校中の身体的な距離が十分に確保できる場合は、マスクの着用がありません。しかし、友達と横並びでおしゃべりをしながら登下校する際には、距離が十分に取れていないのでマスクをつけておきましょう。

体育の授業中は、マスクの着用は必要ありません。しかし、十分な身体的距離がとれないときや、話し合い活動の時などはマスクをつけましょう。

