



2022年7月1日 貴志中学校

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番！体が暑さに慣れていない中、猛暑が続いているため、体調を崩しやすくなります。夏休みは目前です。元気で1学期の締めくくりをしましょう！暑さに負けず元気に過ごすためには、熱中症対策が必須です。熱中症対策を振り返り、今年の夏も、コロナ対策と熱中症対策を行いながら、乗り切りましょう！！

熱中症予防×コロナ対策

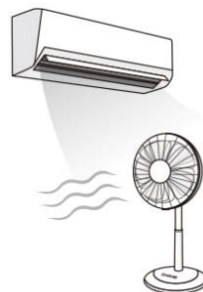
マスク熱中症に注意

マスク着用により熱中症のリスクが高くなります！

屋外で人と2m以上離れているときは、マスクをはずしましょう！



～厚生労働省ホームページより～



熱中症予防
ポイント

暑さに負けるな！！



睡眠をしっかり



3食きっちり



水分・塩分補給



帽子を着用



冷たいタオル・保冷剤で体を冷やす

こんな人は熱中症になりやすい!?



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mlと言われています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしがたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

