

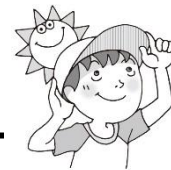


令和3年（2021年）7月

7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれません。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

ふせ ねっちゅうしょう 防ごう！熱中症！！



きおん しつど
気温・湿度が高い


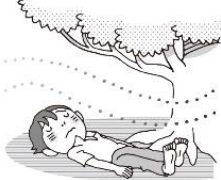
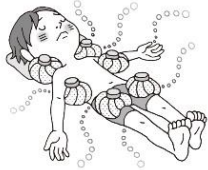

かせ
風がない

きゅう あつ
急に暑くなった

ねっちゅうしょう
熱中症になりやすい日は・・・






ねっちゅうしょう しょうじょうべつじゅうしょうど 熱中症 症状別重症度

<p>I度</p>	<p>めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれなど</p> 	<p>涼しいところで休ませて、 水分・塩分を補給する</p> 
<p>II度</p>	<p>吐き気 体がぐったりする 力が入らない など</p>	<p>衣服をゆるめ、 氷のうなどで体を冷やす</p> 
<p>III度</p>	<p>全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など</p>	<p>すぐに救急車を呼ぶ</p> 

ねっちゅうしょう ふせ

熱中症を防ぐコツ

あさ 朝ごはん	あさ ねっちゅうしょうよぼう ひつよう すいぶん えんぶん たいせつ きかい 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会です。 
すいみん 睡眠	ねぶそく ねっちゅうしょう お とく あつ ひ たいりよく しょうもう 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、 ふだん じゅうぶんすいみん 普段から十分睡眠をとっておきましょう。 
きゅう 休けいと すいぶんほきゅう 水分補給	そと うんどう ふん かい すず ばしよ きゅう 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいをしましょう。  すいぶんほきゅう わす 水分補給も忘れずに！！

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

ねっちゅうしょうけいかい

熱中症警戒アラートについて

令和3年4月下旬から全国を対象に、熱中症警戒アラートの運用が開始されました。

熱中症警戒アラートの内容をひとことと言うと、「今日は、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に、熱中症予防に努めましょう。」と呼びかけるものです。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を

積極的にとりましょう。



健康診断が終わりました。「お知らせ」の用紙をもらった人は、早めに

受診しましょう。受診後は、学校に用紙の提出をお願いします！！