

ほけんだより 6月

尼崎市立尼崎双星高等学校
保健室発行
2023年6月1日

中間考査が終わり、ほっと一息という頃でしょうか。1年生にとっては初めての定期考査、対策は上手くいき
ましたか。一歩ずつ自分なりの勉強法を作っていけるといいですね。そして来週は体育祭がいよいよ開催されま
す。梅雨入りしたものの、コロナ対応が緩やかになってから初めての行事です。体調に気を付けて、これまでの
ストレスを吹き飛ばすほど、思い切り楽しみたいですね。運動が得意な人も、苦手な人も応援しています！

蒸し暑い日が続きます。熱中症に気を付けて。

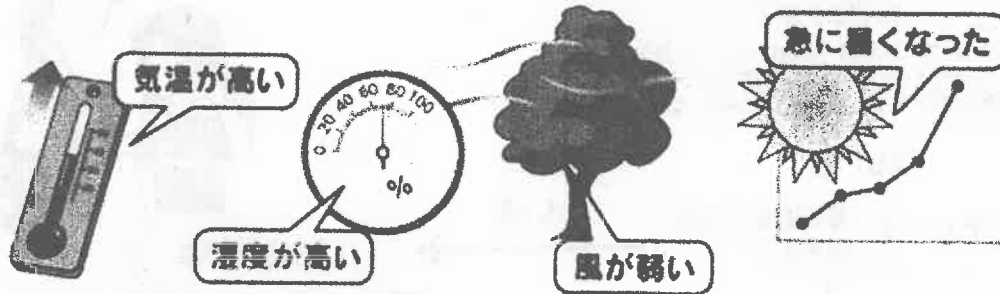
真夏の熱中症を防ぐには、この時期からじわっと汗が出るような軽い運動を習慣にするといいそうです。

熱中症を引き起こす3つの要因

環境省熱中症予防情報サイト 熱中症の予防方法と対処方法

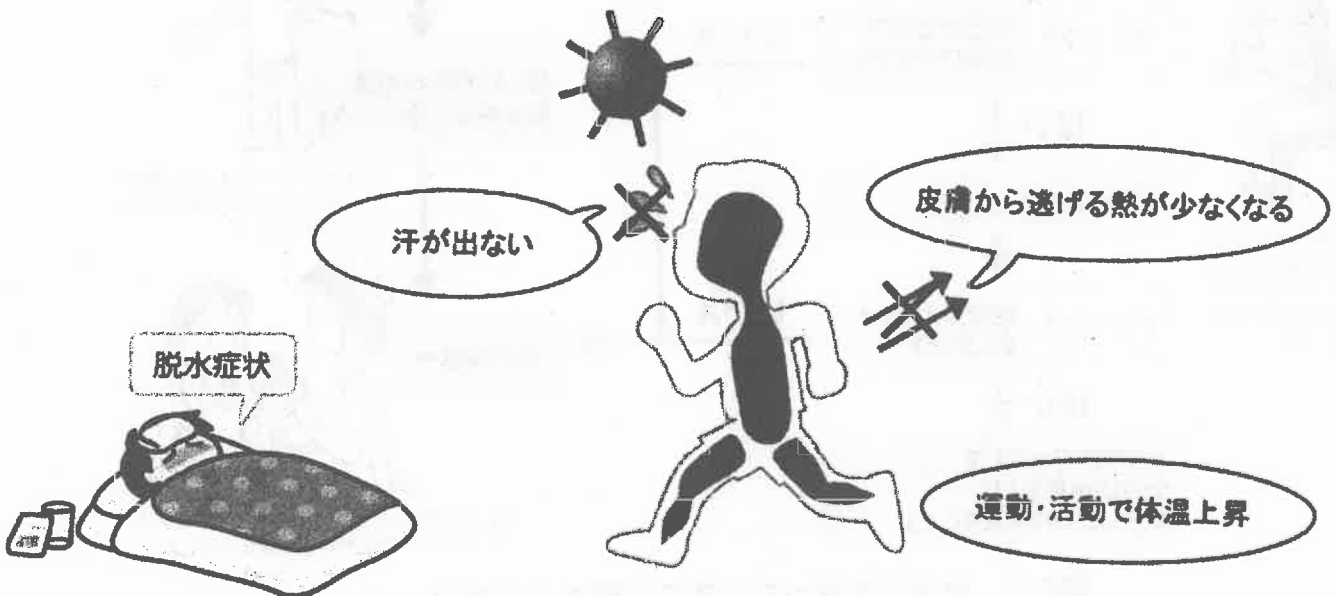
・要因その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



・要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



ウラハ ↓

・要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

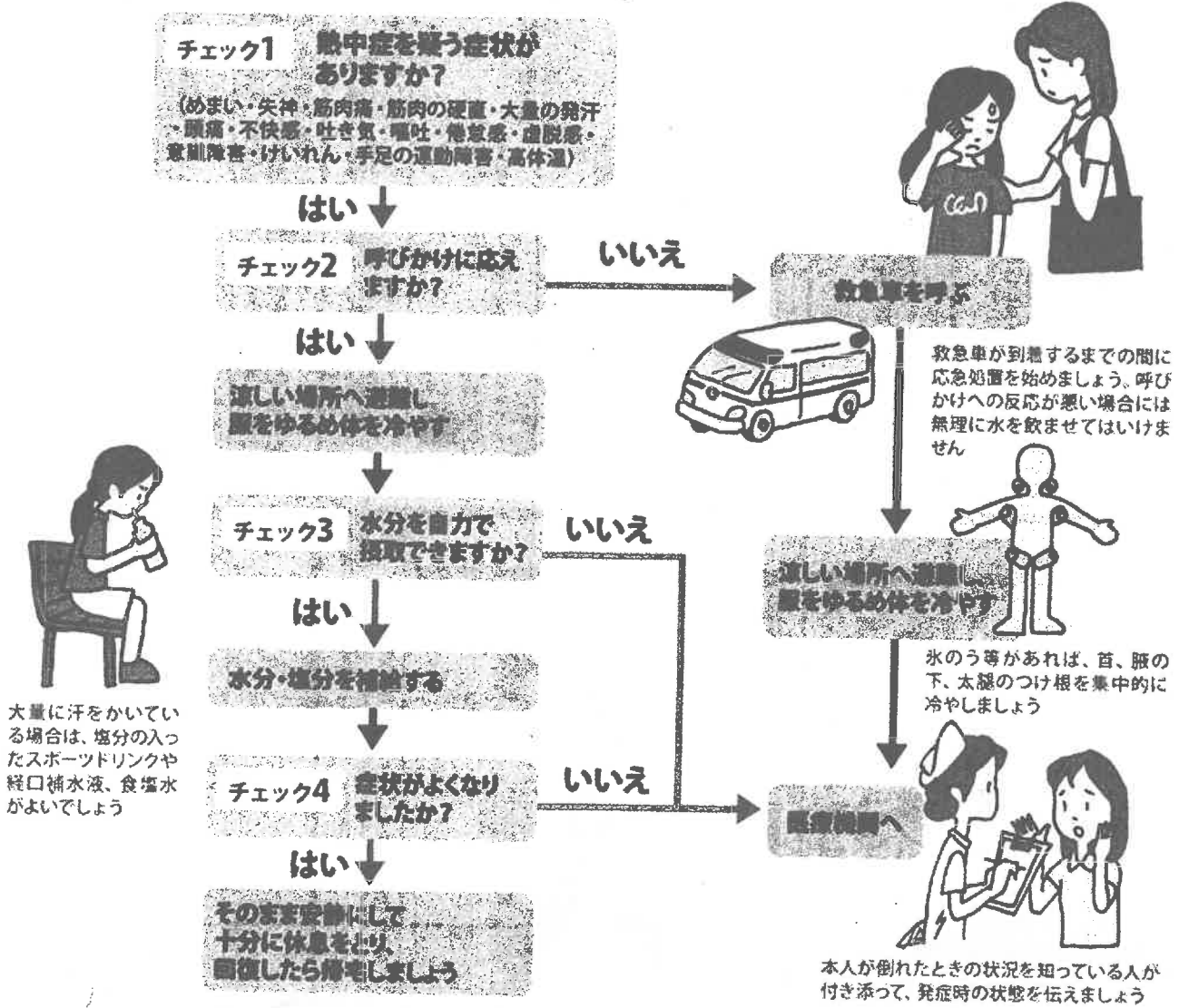


熱中症を引き起こす可能性があります！

環境省熱中症予防情報サイト ##熱中症の対処方法（応急処置）

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか