

5月も終わりこれからだんだん暑くなってくる季節です。

まだ暑さに慣れていない身体は、熱中症になりやすいので注意が必要です。特に通学中、体育の時間や部活動などに熱中症になる危険性があります。熱中症にならないためにも自分で予防をしっかりしましょう。

○熱中症って何だろう？

暑い中で体の中の水分や塩分が足りなくなり、体温がうまく調節できなくなる状態です。重症になると命の危険性も高まります。

○熱中症の症状



- ・筋肉がつる
- ・めまい、立ちくらみ
- ・気分が悪い(吐き気、頭痛)
- ・体がだるい
- ・意識もうろう

○注意すること

- ① こまめに水分補給を行うこと。
 - ・喉がかわいていなくても、15分～30分に1回は水分補給をする。
 - ・汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどの塩分を含んだ飲み物を補給する。
 - ・冷たい水分を多めに準備する。(お茶、スポーツドリンク、0.2%食塩水、凍らせたペットボトル可)
- ② 睡眠をしっかりとして毎日の生活リズムを整える。
 - ・中学生は8～10時間の睡眠をとる。
- ③ 帽子を着用すること
 - ・屋外での活動時は、帽子を着用し暑さを防ぐことも大切です。
- ④ 朝食を必ず食べてくること。
- ⑤ 熱中症の症状を感じたらすぐに近くの先生に伝えましょう。
 - ・体調が悪い人がいたら、近くにいる先生に知らせる。

○熱中症かな？と思ったら・・・

- ・涼しい場所に移動する
- ・水分、塩分補給
- ・服を緩めて体を冷やす(首・脇)



【保健室からのお知らせ】

★学校のトイレにナプキンを置きます★

急に生理(月経)になってしまった、ナプキンを忘れてしまったなど、困った時に自由に使えます。使用した後、新品を返す必要はありません。設置場所は 1階東女子トイレです。

～おねがい～

一人が一度にたくさん持っていくと使いたい時に無くて困る人が出るかもしれません。全校で使う物で数には限りがあります。大切に使ってください。

生理(月経)のことで困ったこと、悩み知りたいことなどがある時は、保健室に来てください。

