

# 保健だより

令和4年6月24日  
江戸川区立葛西中学校  
保健室

## 暑さの本番はこれから

暑さに慣れていない、  
今が危険

## 対策をして、熱中症にならない決意を！



睡眠と、朝ご飯  
がポイント！



寝不足状態だと、体の疲れが取れていないため、暑さに体が対応（暑熱順化）できません。

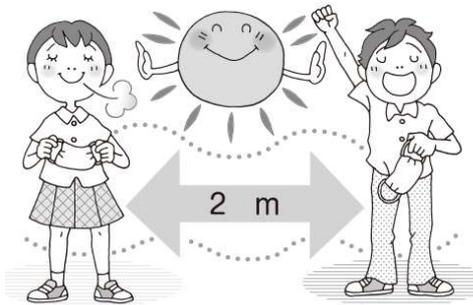
朝ごはん抜きでは、水分も塩分も不足してしまいます。

食欲がなければ、味噌汁かスープだけでもOK！インスタントでも大丈夫！

水分は、一気飲みではなくて、

少しずつ、何回も飲むことが大事

飲むタイミングは、のどが渴く前



人との距離をとれば、マスクは外して大丈夫。

むしろ、外では、積極的にマスクを外そう！

マスク熱中症に注意

運動するなら、休憩と、水分摂取は必須！

でも、その前に…

暑い日の運動は、熱中症と隣り合わせ。さらに、もともと体調が悪い人は、危険が大です。右の項目にチェックがあった人は、その日の運動はやめておきましょう。

みんな人は

熱中症の  
危険あり！



思い当たることは  
ありませんか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



裏面も見てください↓

## もしかしたら熱中症？ こんな症状見逃さないで！

だるさ、吐気



足がつった



めまい、ふらふら



発熱

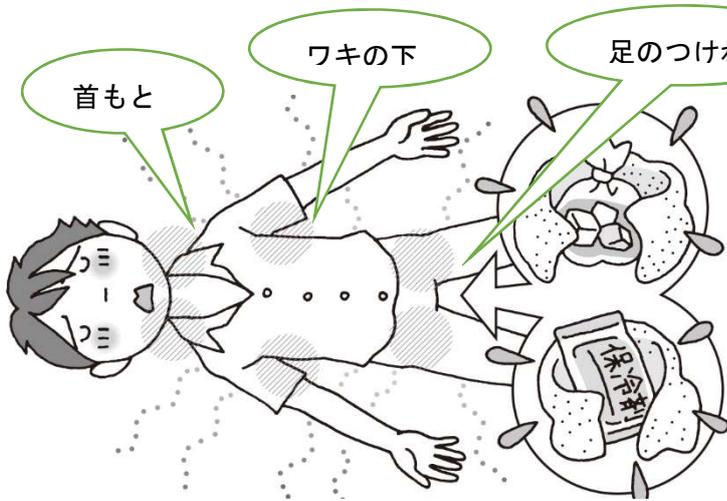


コロナ？  
熱中症？

首もと

ワキの下

足のつけね



## 熱中症かな？と思ったら

まずは、涼しいところで、体を冷やして休ませてください。

水分摂取が必要ですが、汗を大量にかいたときには、**塩分も必要**になります。水やお茶ではなく、経口補水液やスポーツドリンクなどを利用しましょう。

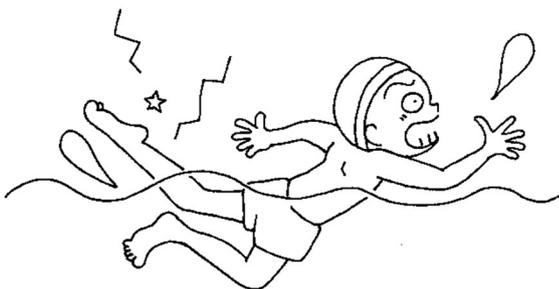
自力で飲むことが出来ない状態ならば、すぐさま、医療機関への搬送が必要です。

体が一度に吸収することが出来る水分量  
には限度がある-200~250ml 程度



それ以上とっても、尿として排泄される。  
なので、いき飲みは、ムダになってしまう

運動中なら 15分~30分に1回  
汗の量に応じて 200~250ml 程度飲んでね



もうすぐ、プール学習が始まりますね。  
暑い日のプールは気持ちが良いものですが、水泳は、全身運動なので、とても体力を使います。  
プールがある日の前日はいつも以上にしっかり睡眠をとり、朝ご飯も必ずしっかり食べてきてください。