

# ひだまり

甘楽中保健だより No. 5

お家の人にも見せましょう。

## 熱中症はこわいよ…

だって、症状が重ければ死んでしまうこともあるんだから…



でも **熱中症は防げるよ**

— あなたの生活すべてが予防につながる —

寝不足

朝食未摂取

気温に無関心

危険度 MAX!

フニャー



気温が高くなっても、  
生活が変わらない…それでいいの？  
衣服の調節・水分補給・運動量の調整・・・

日頃から、暑さに対応できる体をつくっておくことが大切です。  
毎日の健康的な生活の繰り返しと  
積み重ねが暑さに強い体をつくります!!

## いつ脱ぐの？

汗をかく前に脱ぐのがポイント!



## いつ飲むの？

- ・ 朝起きたとき
- ・ 朝練の前後
- ・ 休み時間おき
- ・ 体育の授業の前後と途中
- ・ 部活の前後と途中
- ・ お風呂上り
- ・ 寝る前 など

目安は  
コップ1杯位



\*汗をかいているのに脱がないでいると、汗が蒸発せず、体温を下げようとする働きが正常に機能しなくなります。首もとを手で触ったときにペタッとしたりはペタッと貼りつく感じがするときは、汗をかいている証拠! 長袖は脱ぎましょう!!