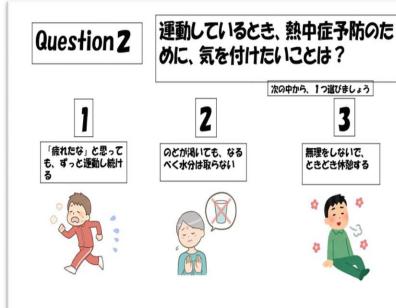


## 保健委員会だより

2022年7月21日 保健委員会保健指導班

熱中症は、重症化すると命に関わります。ですが、対策をす ることで、予防することができます。一人ひとりが自分のこと として考え、正しく予防を心がけましょう。身延中学校全校生 徒が、夏を健康に、そして、安全に過ごせるように、今日の内 容をしっかり覚えて、実践しましょう。





Q3,熱中症になりやすい人は、どんな人 でしょう?次の中から選びましょう (1つとは限りません)

①寝不足で疲れている人

②朝ご飯を食べている人

③下痢をしている人



作成担当:3B 望月 美希 放送担当:3A 堀ノ内 聡

作成担当:2A 片田 光希 放送担当:3A 堀ノ内 聡

作成担当:2B 若林 実優 放送担当:1A 吉中 彪流



## Q4. 運動してたくさん汗をかいているとき なにをのみますか? 次の中から、1つ選びましょう

(1)

水だけを飲む

スポーツドリンクを飲む

お茶(緑茶)を飲む











冷やす

Q5:熱中症かなと思ったら

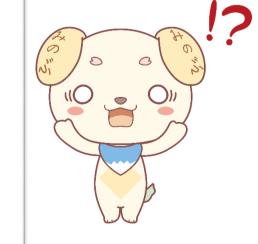
どんなことをすればいい?



2頭や首などを 3太い血管があ 4冷たいスポー

ぬらしたタオルで るところを氷のう ツドリンクなどを





作成担当:2A 遠藤 汐梨 放送担当:1A 青柳 舞

作成担当:3B 市川 藍

1風涌しのよい

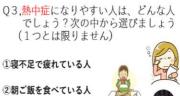
日カゲで休けい

する

放送担当:1A 佐藤 璃実







③下痢をしている人







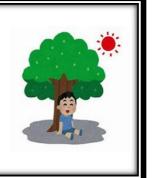
A,①と③ 寝不足で疲れている人、下痢などの体調が悪い人は熱中症になりやすいので、無 理をしないようにしましょう。







運動すると、体の中にたくさんの熱が発生します。その熱の量は、1時間の運動で体温を1でも上げてしまうほと大きいのです。 でした。いいです。 運動中に「疲れたな」と感じたら、風通しのよい日かげで休憩を取りましょう。 こまめに水分や塩分を取ること も大切です も大切です。 特に、体力がない人は、よく覚えて おきましょう。



寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、からだの熱を逃しにくくなります。 また、下痢の人は体内の水分が減っているため、 脱水症状を起こしやすくなります。熱中症の予防 には、夜ぐっすり眠る、朝ご飯を食べる。 栄養分をとる)など<mark>規則正しい生活</mark>が大切です。 感染症予防のためにも熱中症予防のためにも規則







## Q4. 運動してたくさん汗をかいているとき なにをのみますか? 次の中から、1つ選びましょう 1 2 3 水だけを飲む ーツドリンクを飲む

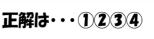












すべて当てはまります。 熱中症になったときに、 体の熱を逃がして体温 を下げる方法を覚えて おきましょう。



体温を下げる方法のひとつとして覚えておき たいのは、「大い血管があるところを氷のうで 冷やす」方法です。首のまわりやわきの下、足の 付け根などにある太い血管を冷やさと、血た血 より早く冷たくなります。すると、冷やされた血液が全身に流れ、体温を下げてくれるのです。 いで体温を下げる方法も覚えておきましょう!



熱中症、 予防