

ほんだより7月

令和3(2021)年7月1日 伊丹市立西中学校

こんな人は 熱中症になりやすい!?

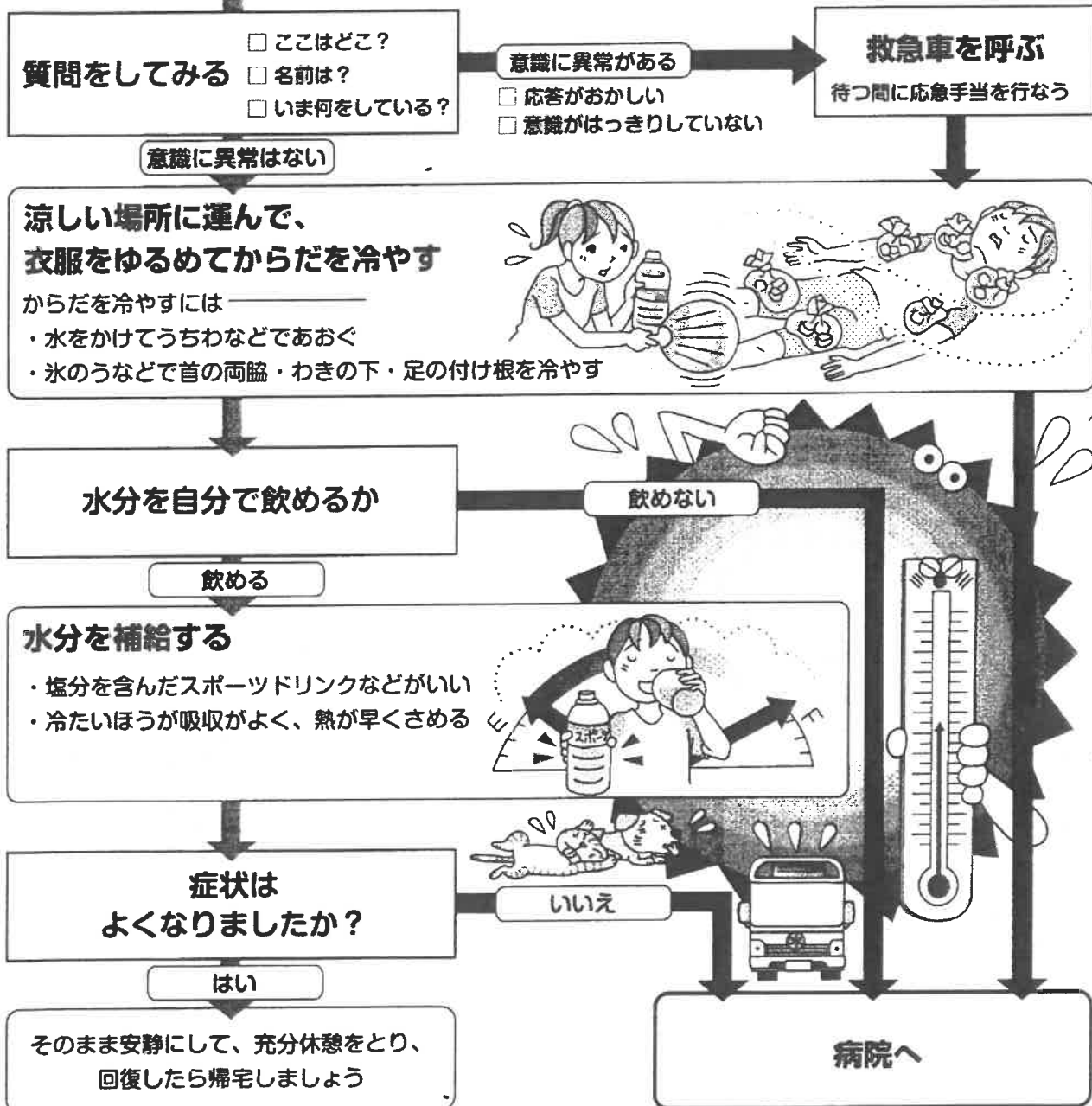


熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い



熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう