



おおさかみりつちもだにこうとうがっこう
大阪府立桃谷高等学校
つうしんせい かにてい ねん がつ
通信制の課程 2021年7月

だんだんと暑さが厳しい季節になってきましたね。この時期に特に注意してほしいことが、**熱中症**です。

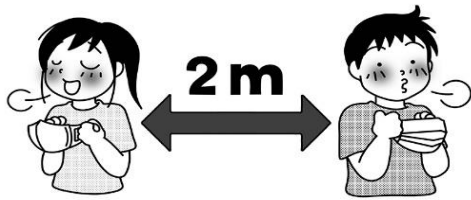
昨年、熱中症によって救急搬送された人の数は全国で6万4869人、そのうち112人の方が命を落として

います。大阪府に限ると、昨年は4869人が熱中症で救急搬送され、3人の方が命を落としています。

「自分は大丈夫！」と思わずに、感染症対策と熱中症予防を徹底しながら今年の夏を乗り切りましょう！

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

マスクをつけると皮膚から熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなります。周囲の人と2メートル以上の距離がとれる場合は、マスクを外して構いません。

いつも以上に水分補給！



食事以外に1日あたり約1.5リットルの水分の摂取が望ましいとされています。学校生活でも、体育やクラブ活動のときだけでなく、登校時には水分を持参するようにしましょう！校内の自動販売機も6月末より設置されたので、ぜひ利用してくださいね☀

無理しない！



体育のスクーリングなどで途中で体調が悪くなったときは、絶対に無理はせず近くの教員に声をかけて休憩をとってください。また、寝不足などで疲れが溜まっているときは熱中症になりやすいため、体調が万全のときに登校するなど、工夫をして学校生活を送りましょう。

冷やしすぎはNG! 冷房病

クーラー病(冷房病)とは



冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。

クーラー病(冷房病)を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27℃前後くらいに)。
- 直接、クーラーの風が当たらないようにする(風向きを変えたり、上着をはおったりする)。
- 冷たいものばかり食べず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。

暑さと疲れに負けない夏の入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？夏の疲れには「入浴」がオススメです。



入浴により、温熱効果・水圧効果・浮力効果の3つが効果的に働き、夏の疲れがとれやすくなります。

また、冷房などによる身体の冷えを改善したり、寝つきがよくなる効果もあり、ストレス解消にもつながります！

38℃前後のぬるめのお湯に20~30分つかることで、リラックス効果が期待できますよ！