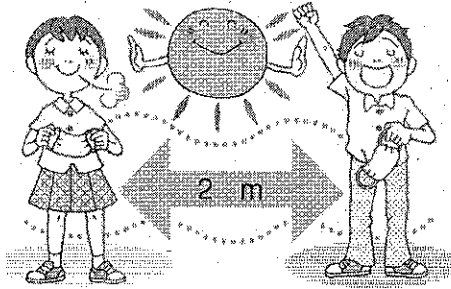


6月のほけんがより



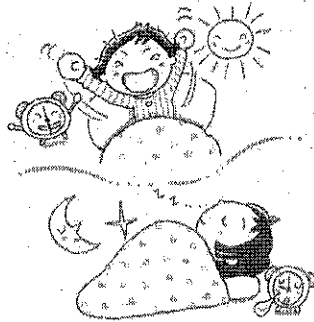
マスク 熱中症 に注意

令和4年6月13日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

- ▶ 大阪府では6月に入ってからすでに100人以上が熱中症の症状で救急搬送されているそうです。
- ▶ みなさんも熱中症対策をしっかりと行って、暑い季節を安全に過ごしましょう。

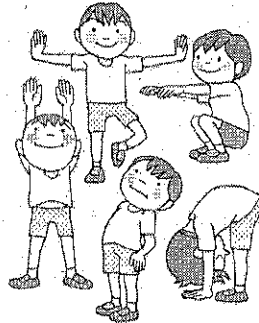
1. 熱中症にご用心!

- ☑ **睡眠不足ではありませんか?**
睡眠不足では脳の働きが鈍くなるため、体温の調節がうまくできなくなります。



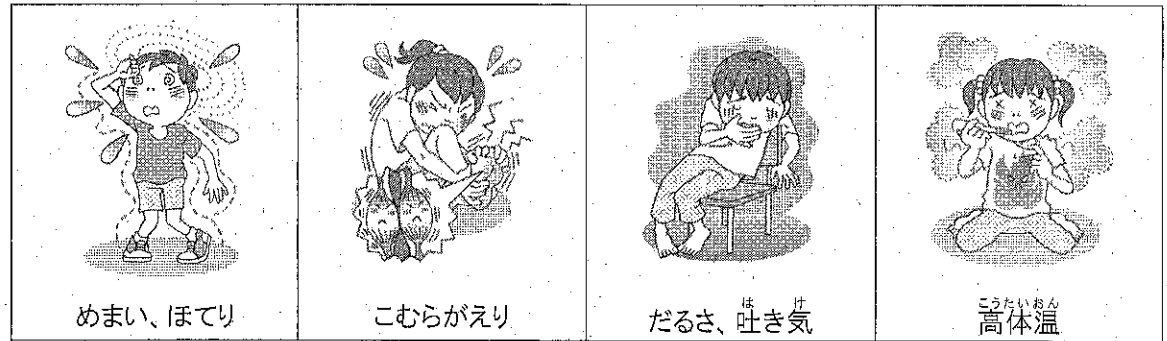
- ☑ **筋力が低下していませんか?**
体の水分の多くは筋肉に蓄えられています。そのため、筋力が低下している人は脱水症状を起こす危険性が高いといわれています。
長引くコロナ禍の影響で、運動の機会が減っている人は特にご用心!

- ☑ **暑さに体が慣れるまでに2週間かかります**
涼しい時間帯に10分だけでも散歩をしたり、軽く体操をするなどして、今のうちから少しずつ「汗をかく練習」をしていきましょう。



- ☑ **服装選びのポイント**
暑い季節には、通気性や吸水性に優れた素材の服がおすすめです。汗をかくとヒヤリ感じられる素材の服や下着などもあるみたいですよ。また、黒や紺といった濃い色は熱を吸収しやすいため、白や水色のような薄い色がおすすです。

2. 熱中症かな…?と思ったら



- ⊗ こんな症状がみられたら熱中症のサインです。すぐに応急処置をすることが大切です。
- ⊗ 熱中症かな…? と思ったら、がまんせずにすぐ、まわりの大人に知らせてください。

3. 応急処置のポイント

