

熱中症を防ごう

山形中央高校 令和4年6月

ほけんしつより

熱中症はこれから時期の急激な気温、湿度の変化で起こりやすくなります。「梅雨の晴れ間」や「梅雨明け」「お盆明け」などは特に注意が必要です。

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



・カロリーを気にして、水やお茶で水分補給と思っている人がいますが、ミネラルの補給なしでは熱中症は予防できません

・本校では授業中でも飲水は可能としています。ルールを守りながら水分補給をしましょう



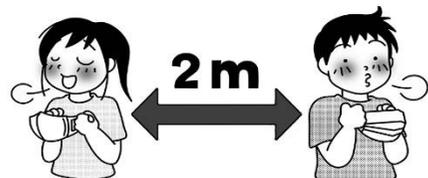
・朝食抜きや遅い夕飯による消化不良に注意!
・クーラーだけに頼らず、暑さに徐々に慣れていくことも大切です。
・日常の中で、気温や天候の情報を得て自分で対策を心がけましょう

・課題提出日、テストの時の睡眠不足は要注意です
・暑くて眠れない夜は、適切にクーラー等を使い睡眠を確保しましょう



コロナに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



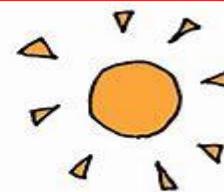
「学校におけるマスクの着用について」は裏面のチラシをご覧ください

お天気の変化で体調が悪くなる気象病が増えています

生徒が自分でできる予防法

- 規則正しい生活を心がける。十分な睡眠と早めの起床
- 運動習慣をつける
- PC・スマホの使用時間を短くする
- 人間関係のストレスを減らす(自分だけで難しい人は信頼できる人に相談しよう)LINE『[こころの健康相談@山形](#)』も活用ください

自分で体調が悪く感じたら、また、友人の不調に気づいたら



早めに活動を中止して処置を行いましょう

