



夏本番となりました。今年の夏も、コロナ感染症予防対策でマスクの着用が必要なため、熱中症を生じやすくなる可能性があります。水分・塩分等のこまめな補給等、十分な熱中症対策を各自で行ってください。

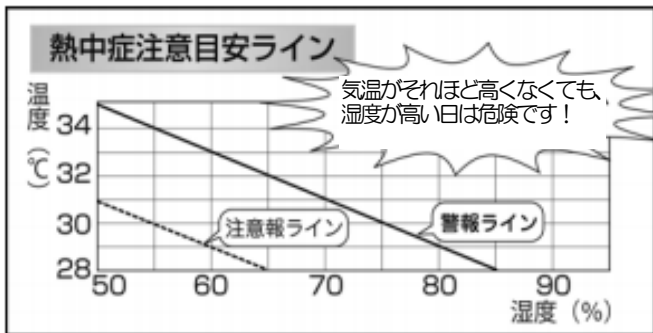
また、今まで実施した学校での健康診断で「受診勧告」を通知された人は、適宜、受診をして心身ともにベストな状態にしておきましょう！！



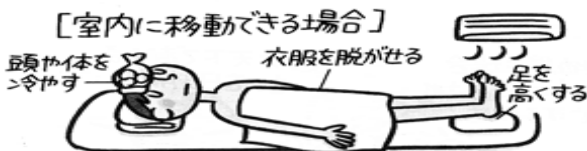
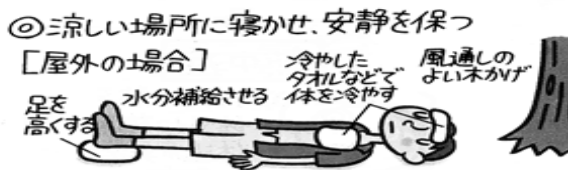
熱中症

これからの季節、気温や湿度の高い場所でのスポーツや作業時は特に注意

熱中症は気温や湿度が高いところで運動をしたときなどに起こる障害です。特に激しい運動をする場合は、体内から大量の熱を発生するのでそれほど気温が高くないときも起こることがあります。



＜熱中症かもと思ったときは・・・＞



◎重症の場合は救急車を
◎解熱鎮痛剤は使わないこと



熱中症、
予防の基本は
この3つ

こまめに水分・塩分をとる

通気・吸湿性の服や帽子の着用

運動は1時間以内にし、日陰で休憩をする

＜今から始める熱中症対策＞

- ①体力をつけ、汗をかく体質を目指そう！
 - ・朝晩の涼しい時間帯に散歩やウォーキング、階段の上り下りをして汗をかく。
 - ・こまめに服を脱ぎ着し、温度変化に敏感になる。
- ②バランスの良い食事をとろう！
 - ・主食（炭水化物）
 - ・主菜（たんぱく質）
 - ・副菜（ビタミン、食物繊維、でんぷん）
 - ・果実（ビタミン、糖分）
 - ・乳製品（たんぱく質、ミネラル）

－ 夏に大事なビタミン －

- B** 炭水化物や脂肪をエネルギーに変える …… 豚肉、枝豆
⇒ 疲労回復
- A** 粘膜を強くする …… ニンジン、ほうれん草、レバー
⇒ 胃の機能低下防止
- C** 体の免疫力を高める …… オレンジ、アセロラ、赤ピーマン
⇒ 紫外線による肌へのダメージ防止
- E** 血流を良くしホルモンのバランスを整える …… アーモンド
⇒ 冷え防止

