

# 保健だより 7月

松山中央高校  
保健室  
R4.7

夏本番となりました。今年の夏も、コロナ感染症予防のために、マスク着用をしている場面が多いので、熱中症を生じる可能性が高くなっています。水分や塩分等のこまめな補給等、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！！

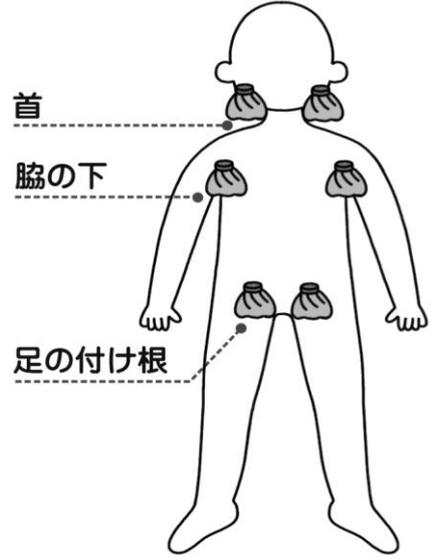


## 熱中症

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でも起こることがあります。

効果的に体温を下げるには  
ココを冷やそう！



太い血管が通っている箇所です。ここで冷やされた血液が全身をめぐることで体温が下がります。

**熱中症を引き起こしやすいのは？**

熱中症には、それを引き起こしやすい条件や状態があります。これらに注意することが熱中症の予防に繋がります。

**【熱中症に注意すべき環境条件】**

- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に気温が上がる（梅雨の晴れ間や梅雨明け直後など）

**【熱中症に注意すべき体の状態】**

- ・ まだ体が暑さに慣れていない、汗を上手にかけない
- ・ 体調がよくない（睡眠不足、下痢、病気など）
- ・ 朝食を食べていない、栄養不足

**熱中症、予防の基本はこの3つ**

- こまめに水分をとる
- ぼうしをかぶる
- 日陰で休憩する

