

## 熱中症を予防しよう！！

### 水分

- ・まずは朝起きたら1杯水を飲みましょう！
- ・こまめに水分をとる習慣を身に着けましょう！
- ・必ず飲み物を準備しましょう！



保健室に来る人の中で、朝から水を全く飲んでいない、飲み物を持ってきていないという人がいます。1日を過ごす中で、尿や汗、呼吸などで体の水分は失われていきます。飲み物を自分で準備し、のどの渇きを感じていなくても、定期的に水分をとりましょう。

### 衣類

- ・日傘を使ったり、帽子を着用したりしましょう！
- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう！

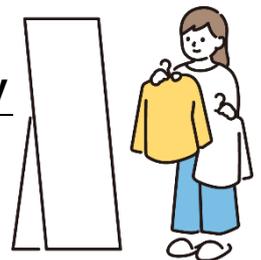
天然繊維なら綿や麻、化学繊維ならポリエステルがおすすめ！

白色など淡い色の服ほど熱を吸収しにくく涼しいです。

黒色など濃い色の服は熱を吸収して暑いですが、紫外線対策には向いています。

- ・暑いときはマスクを外しましょう！

マスクを着用していると、顔周りに熱がこもりやすいです。また、のどの渇きに気づきにくいことがあります。熱中症は命に関わりますので、熱中症予防を優先してください。



# 熱中症かも?! と思ったら...

## 涼しい場所へ

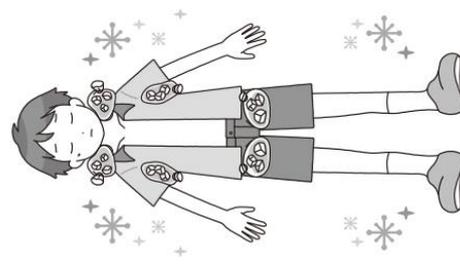
- ・エアコンがきいている室内
  - ・風通しのよい日陰
- など涼しい場所に避難する。

## 体を冷やす

- ・衣服をゆるめる
  - ・体を冷やす
- (首のまわり、脇の下、足の付け根が効果的!)

## 水分補給

- ・水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給する。
- ・水分が自力でとれない場合は医療機関へ。



## 保健室からのお知らせ

### 一学期の健康診断の結果について

病院受診を勧められている人は、夏休みを利用して受診してください。  
受診後は保健室に受診報告書を提出してください。



### CO2モニターについて

各教室にCO2モニターを設置しています。空気中の二酸化炭素の濃度のほかにも温度や湿度を確認できますので、ぜひチェックしてみてください。

温度 湿度

温度が高い+湿度が高い  
状態は熱中症が起こりやすくなります。



二酸化炭素濃度

1500ppm 以下が望ましいとされています。  
二酸化炭素濃度が高いと頭痛や息苦しさなどの症状が出てきます。  
数値が高いときは、換気することを心がけてください。