

ほけんだよい 6月

R7.6.

一宮市立
北部中学校
✿保健室✿

—北中生の元気アップを応援します!—

6月に入り、梅雨の季節がやってきます。この時期は、晴れると真夏のように暑く熱中症になりやすい、雨が降ると急に気温が下がり風邪をひきやすいむずかしい季節です。気温に合わせてこまめに衣服の調節をしましょう。

熱中症対策、準備 OK?

(暑熱順化) で体を暑さにならしていこう



しょねつ じゅんか

暑熱順化

ポイントは、汗をかくこと!

ランニング!



ウォーキング!



家事お手伝い!



シャワーだけじゃダメ——!!



湯船にしっかりつかり、
からだを芯まで温め
汗を出す!



汗をかいたら
水分補給も
しっかりして
ください!

1週間くらいで順化はできますが...

熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



熱中症予防行動チェック

- ☐ 毎日、水筒を持ってくる
- ☐ のどがかわく前に水分補給ができています
- ☐ 運動前に水分補給ができています
- ☐ 運動中は、マスクを外している
- ☐ 睡眠時間が十分にとれている
- ☐ 朝・昼・晩しっかり食事ができています
- ☐ 日差しの強い日は、帽子をかぶっている



水分補給



ずいみん



朝・昼・晩の食事



マスクをはずす



帽子の着用

どれだけ、できていますか?

できていることは、そのまま続け、
できていないところは、できるように
意識しよう!