

# 熱中症を予防しよう！

熱中症にならないためには、日頃から暑さに負けない体づくりをしておくことが大切です。十分な睡眠・バランスのよい食事・こまめな水分補給を心がけましょう。体調が悪いときは絶対に無理をしないでください。



◎体調不良で休憩する時は、誰かに声をかけ、人が見える場所で休む。  
◎学校では先生やコーチ、外出先では近くにいる大人に助けを求めよう！

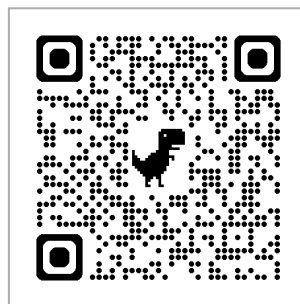
## ◆熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の最高暑さ指数(WBGT)が33(予測値)に達する場合に発表されます。

## ◆WBGT(暑さ指数)とは？

①気温②湿度③輻射熱※の3つを取り入れた熱中症指標です。

※③輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。



[参考]

環境省 LINE 公式アカウント

熱中症予防の目安となる「暑さ指数(WBGT)」が配信されます



## 水筒を持参しよう!

『のどが乾く前にこまめに飲む』のがポイント!

汗を大量にかく場合は、『塩分の補給』も必要です。

## 保健室利用状況(4月~6月)

	けが	病気	健康相談	その他	合計
4月	30	41	31	7	109
5月	19	98	23	3	143
6月	21	94	35	9	159
合計	70	233	89	19	411

※前年度同時期より +70人増

自分や周りの人の健康や安全な生活に気を配り、考えて行動できる、石田中生を目指しています。



○病気の1位は**頭痛**    ○けがの1位は**打撲**    ○曜日別で1番多かったのは**火曜日**

○学年別の利用者数は、**1年(157人)**、**2年(135人)**、**3年(119人)**でした。

睡眠不足、スマホの長時間利用、食事抜きは、頭痛や気分不良の原因になります。

体調を崩しやすい人は、自分の生活リズムを見直してみましょう。

健康面や悩みなどを相談をしたい人は、日程を調整をしますので声をかけてください。

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。