

# ほけんだより

7月

保健体育常任員

夏を健康に過ごそう!

最近ニュースの話題がよく出てくる熱中症

相模中の皆さんは、熱中症になりやすい時期を知っていますか？ 実は...

毎年7月～8月に多くの人が発症。  
(梅雨明けで蒸し暑い・体が暑さに慣れないため)

と、まさに今が熱中症の余盛期ですおなご

次に熱中症下なりやれ時間帯を教えます。

PM1:00～PM5:00頃の時間になりやれ。  
(PM4:00頃でピークになる)

部活の時間になりがぶりです。

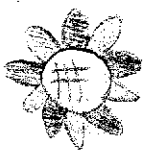
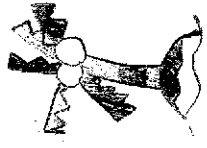
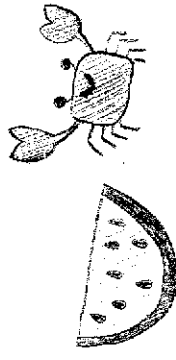
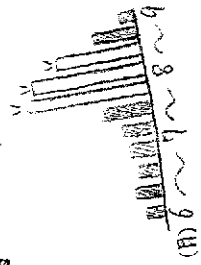
なので、6・7月の部活は右側の「熱中症対策」を積極的にしましょう!

熱中症＆夏バテ予防

Breakfast

梅干しおにぎりと味噌汁

- 塩分補給
- 疲労回復
- 塩分補給
- 水分補給



## 『熱中症対策』

- こまめに水分補給 (大量の水分を飲む)
- エアコン・扇風機を上手に活用
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を計る (28度を超えると危険)
- 暑い日は無理をしない
- 外出時は日傘・帽子を着用
- 窓を開けて風通しを良くする
- 救急車の番号を認識しておく → 119番

## クイズ

- ① 熱中症の7・8月発症数は、1年のうち何割りを占める?  
A. 5割り B. 7割り C. 9割り
- ② 2017年7月、熱中症の発症場所 1位は?  
A. 運動場 B. 家 C. 仕事場
- ③ 熱中症に陥った時、体のどこを集中的に冷やすか 効果的?  
A. おでこ B. 脇の下・首・脚のつけ根 C. 頭の後ろ

A. ①C ②B ③B