保健だより

附属岡崎中学校
NO. 4

ゴールデンウィークは楽しめましたか？最近急に暑い日があり、驚いた人も多いのではないでしょうか。これから熱中症にも気をつけましょう。

意外に多い5月の熱中症

まだ暑さに慣れていない体は、真夏ではなくても熱中症にかかってしまう危険があります。予防を心がけ、健康に過ごせるようにしましょう。

熱中症の原因

運動などで体に熱がこもった時や、汗をかいて水分や塩分が足りなくなった時に起こります。

起きやすい環境

気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強い日に起こりやすくなります。

なりやすい人

暑さになれていない人	体調の悪い人	汗をかきやすい人	睡眠、食事が不十分な人

予防が第一！水分だけでなく、塩分もおぎなおう！

汗をたくさんかいたら、水分補給だけでは不十分です。積極的に塩分も取りましょう！

運動前後の「梅ぼし」や「おみそ汁」が効果的！

コロナウイルス対策クイズ（その3）

Q 手洗いの基本として、次のポイントで足りていないところはどこでしょう？２つあります。

① 手の平を洗う⇒

②手の甲を洗う⇒

③指の間を洗う⇒

④親指と手の平をねじり洗いする

〇前回のクイズの答え：咳エチケットが守られている方法は、次の３つでした。