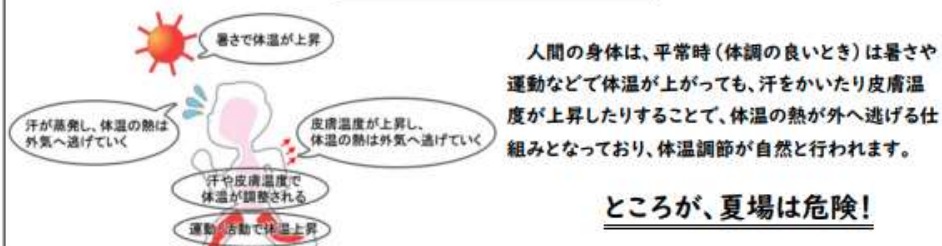


熱中症 予防 ぼうけんだより

令和6年 7月 8日発行
府中市立府中第七中学校

熱中症はどのようにして起こるのか

平常時の体温調節反応



次の要因により、身体のバランス(体温の調整機能)が崩れ、どんどん身体に熱がたまり、**熱中症を引き起こす可能性があります!!!**

要因①『環境』

- ・気温が高い・日差しが強い
- ・湿度が高い・風が弱い
- ・急に暑くなった
- ・エアコンのない部屋



要因③『行動』

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間、屋外にいること
- ・水分補給ができない状況



要因②『からだ』

- ・下雨などの体調不良による脱水状態
- ・朝食を食べていないなど低栄養状態
- ・寝不足などの体調不良



体育の授業や部活動等の運動時にはマスクを外しましょう!

夏場のマスク着用は、熱中症の危険性を高める!!!

熱中症を予防するために

※睡眠時間の確保、朝食など、**体調管理がしっかりできている前提です!**



プールも、気温や水温が高いと熱中症のリスクがあります。汗が水に流れるので、自分がどれくらい水分を失っているのか気づきにくい!

熱中症の応急処置

近くに先生や大人の方がいるときは、迷わずすぐに助けを求めてください!

