



R5.5.1 国府支援学校 保健室



## ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防のポイント!

新学期になって1か月が経ちました。新しい環境にワクワクしたり、反対に不安でドキドキしたりしたと思います。「早く慣れよう」とがんばりすぎると、知らないうちに疲れがたまり、体調を崩してしまうことがあります。無理をせず、自分のペースで一歩ずつ進んでいきましょう。



ゴールデンウィーク明けは、心や体の疲れが出やすい時期です。「なんだか体がだるい」と感じたら、それは疲れが出てきているサインかもしれません。「疲れが出てきているかも?」と感じたら、ゆっくり休んだり、好きなことをしてリフレッシュしてくださいね。

### つか 疲れが出てきているサイン



気分が落ち込む



食欲が出ない



便秘ぎみになる

### つか 疲れたときのリフレッシュ方法



何もしない時間を作る



好きなことをする



友達に話す



### こまめに水分をとろう!

喉がかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分を含む飲料は、水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。外へ出かけるときは、水筒などを持ち歩いて、いつでも水分をとれるようにするのもいいですね。



### あせ 汗はぬれたタオルで拭こう!

これからどんどん暑くなり、汗をたくさんかきやすい時期になります。汗を拭くときは、ぬれたタオルで拭くと、皮膚の表面温度が下がり、体の中に熱がこもりにくくなります。ぬれたタオルを首に巻くのも熱中症対策には効果的です。



### そと で 外へ出かけるときは帽子をかぶろう!

強い日差しは、体温を上昇させ、熱中症になる原因の一つです。外へ出かけるときは、帽子をかぶって日差しをよけましょう。