



熱中症 予防号

碧南市立中央中学校
保健室
令和6年6月18日

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



こまめに水分補給をしましょう

- ★ 運動をしていない時…1時間に1回、コップ1杯分の水かお茶を飲む。
- ★ 運動をしている時…15分に1回、コップ1杯分のスポーツドリンクを飲む。

熱中症予防のため、学校にスポーツドリンクを持ってきてもいいです。しかし、スポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれていますので、運動時以外に飲みすぎるのは控えましょう。



朝ごはんは必ず食べましょう

朝ごはんを食べていないと、寝ている間に汗をかいて不足した水分や塩分を補給することができません。必ず朝ごはんを食べてから、学校に登校しましょう。



早寝を心がけましょう

寝不足だと疲れがとれず、体力が回復しないため、熱中症になりやすいです。中学生の睡眠時間目安は8時間です。夜更かしすることなく、早寝を心がけましょう。



直射日光を避け、体温を下げるために 「衣服」を工夫しよう

- ★ 直射日光を避けるために、外に出る時は帽子をかぶりましょう。登下校中も帽子を着用したり、日傘を使用したりしてもよいです。
- ★ 衣服は綿など通気性のよいものを選びましょう。また、肌着を着用することによって汗が吸収され、蒸発しやすくなります。蒸発する時に体温が下がるため、体温を一定に保つためにも肌着を着用しましょう。
- ★ 体温を下げるために登下校、体育、部活動等でネッククーラーを着用してもよいです。ただし、以下の点に注意をしてください。

※電池で動くファンが付いているものは使用禁止。

※運動時は接触して割れる可能性があるプラスチック製のものは使用禁止。

※ハンディーファンは使用禁止。