

熱中症について学ぼう！暑熱順化って知っている？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと体が次第に慣れて、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まってしまいますため、暑くなり始めた今のうちから暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに負けないからだをつくりましょう！！



令和6年6月25日
碧南市立大浜小学校
保健室

いよいよ夏本番。熱中症が心配な季節になってきました。水分補給はもちろんですが、水タオルやネッククールリング等で身体を冷やすことも効果的です。熱中症は、時には入院が必要になるほど恐ろしいものです。しっかりと対策をして、今年の夏も元気に乗りきりましょう！



熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



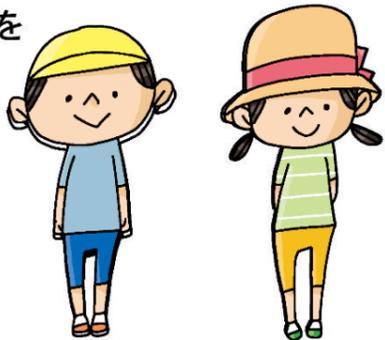
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が 高いかんきょうでは運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

～暑熱順化のためにできること～

①ウォーキング・ジョギング

目安はウォーキング 1回30分！ジョギング 1回15分！

②筋トレ・ストレッチ

体を動かすときは室内の温度に注意しましょう。

③入浴

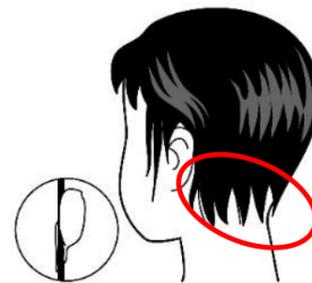
シャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう！

2日に1回は入れるといいです。



5・6月にアタマジラミの検査をしました！

アタマジラミは清潔にしているても1年を通じて誰にでも感染の可能性があります。内科検診時にシラミの検査も一緒に行いましたが、「頭をよく掻いている」「白フケのようなものがついてる」などの様子がみられたらご家庭でも確認をお願いします。



アタマジラミが見つかりやすい場所

…耳の後ろやえり足

◎細長い楕円形のものがついており、

指で滑らせて取ろうとしてもなかなか取れません