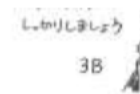


保健だより

2019年 7月号 和歌山県立向陽高等学校 保健室

7月1日～8月31日までは、熱中症予防強化月間です。夏休み中のクラブ活動は、特に気を付けましょう。



熱中症
をしよ

熱中症環境保健
マニュアル
2018より

*熱中症になりやすいのはどんなとき？

「寝不足」や「下痢や発熱」、「朝ごはんを食べていない」時にも熱中症になりやすいため注意が必要です。寝不足だと前日の疲れがとれていないので体調不良の原因にもなります。熱がある時に運動をするとさらに体温が高くなり危険です。また、下痢の時には、体内の水分が足りなくなっているため熱中症になりやすいです。朝ごはんを食べていないと、寝ている間にかいた汗で不足した水分や塩分が補給できていないので、汗をかきにくくなり熱中症になりやすくなります。