

保健だより

明日は
運動会号
7月7日(木)
松山高校 保健室

明日は待ちに待った運動会です。楽しく・元気に競技に参加してもらうためにも一人一人が熱中症にならないように注意して過ごして欲しいです。まだまだ体は熱さに慣れていません。明日は暑くなると予想されます。自分でできる予防方法があります。ぜひ心がけてください。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

めまい・吐き気・頭痛

この症状が出たら速やかに近くの先生または救護所に知らせてください

予防のポイント

こまめに水分をとりましょう。
(30分に一回は必ず飲むこと)
涼しいところで休憩をしましょう。

～運動会前にできること～熱中症にならないために

- ☆早めに寝ましょう。
- ☆朝食はしっかり食べてきましょう
- ☆冷たいもの(ペットボトル等を凍らせて、体を冷やせるもの)を用意しましょう。



もし運動会の時に具合が悪くなったら・・・

救護所は武道場になります。

体調が悪い時は必ず近くの先生に知らせてください。

担架・AEDは武道場にあります。

