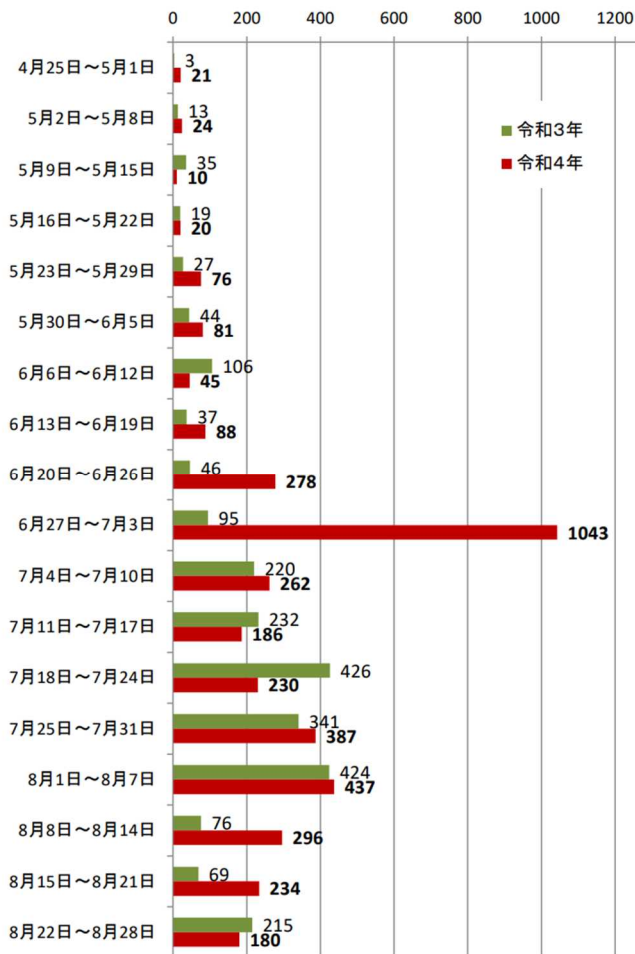


ほけんだより 5月

令和5年5月
愛知県立一色高等学校

新年度が始まり、1ヵ月が経ちました。少しは新しい環境に慣れたでしょうか。5月は体と心の疲れが出やすい時期です。いつも以上に自分の健康を気にかけて、体調管理をするようにしてくださいね。

熱中症に気をつけよう



これが何のグラフかわかりますか？愛知県の熱中症での救急搬送者数です。これを見ると、それほど暑くない時期でも搬送されている人がいることがわかります。

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。一色高校でも、例年5月頃から熱中症の疑いのある人が保健室へ来室します。

熱中症対策として汗をかく機能を高めることも効果的です。運動をして汗をかくのはもちろん、お風呂にしっかりつかることでも汗をかくのもいいですよ。

こんな日は熱中症に注意

急に暑くなった

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

環境省 熱中症予防情報サイト(スマートフォン・携帯対応)
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>

熱中症の予防法

日陰を利用

暑いときには無理をしない

日傘・帽子

涼しい服装

こまめに休憩

こまめに水分・塩分を補給

室内でも温湿度を測りましょう
体調の悪いときは特に注意しましょう