



梅雨に入り…むしむした天気が続きます

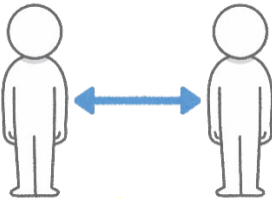
5月15日、中国地方も梅雨に入りました。例年よりも22日早い梅雨入りです。大雨が降り気温が下がったと思えば、25度をこえる夏日になったりと、安定しない天気が続きます。気温の上がり下がり激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝、早起き、朝ご飯」を合い言葉に、生活リズムをしっかりと整え、元気にこの季節を乗り切ってほしいと思います。



熱中症にならないために「3とる」も心がけよう！

6月に入り、25度をこえる日も出てきました。新型コロナウイルス感染予防対策のため全員がマスクを着用していますが、暑い中マスクをつけっぱなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。新型コロナウイルス感染予防対策をしつつ、熱中症にもならないようにするために、「3とる」を実践してください。

①人との距離をとる



友だちや先生と近づきすぎないように、十分な距離（1メートル以上）をとみましょう。

②休憩をとる



身体を動かしたり、暑いところで運動した時は、休憩を取りましょう。

③水分をとる



こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に水分をとることが大切です。

避けよう！3密

①換気の悪い密閉空間



②多くの人が密集する場所



③近距離での密接した会話



この3つがそろくと

集団発生

につながります！

熱中症に注意しよう！

徐々に気温が上がってきて、熱中症になるリスクが高い時期になりました。熱中症は**気温**だけではなく、**湿度**も関係するので、6月頃から注意が必要です。とくに新型コロナウイルス流行後、外出自粛などで運動不足の場合や、気温差に慣れていないことが原因で熱中症を引き起こす可能性が高くなります。徐々に体を慣らし、予防や対応について振り返っておきましょう。



熱中症の症状は？

- 【熱失神】気分が悪い、ボーっとする、めまい、立ちくらみ
- 【熱けいれん】手足がしびれる、筋肉のこむら返り
- 【熱疲労】頭がガンガンする、吐き気・嘔吐、体がだるい
- 【熱射病】意識がない、けいれん、まっすぐに歩けない、呼びかけに対する返事がおかしい

重症度



高

予防しよう！

- ①**睡眠・栄養・休養**のバランスを整える。
- ②喉が渇く前に、こまめな**水分補給**
- ③大量の汗をかくときは、**塩分補給**
- ④運動の合間に**こまめな休息**をいれる



体がおかしいと感じたら

- ①涼しいところに移動する。
 - ②体を冷やす。
 - ③水分補給をする。塩分が0.1～0.2%入っているものがよい（OS1など）
- ※筋肉がつってしまった時は、塩分を濃くして水分補給をする。



立ちくらみ、めまい、頭が痛い、くらくらする、気持ちが悪い…

そんな症状が出たときは、熱中症かも…。すぐに近くにいる先生に伝えましょう。

症状が出る前に水を飲んだり、体を冷やしたりする等、自分で体調を自己管理できる力をつけていこう！