

5月も半分以上過ぎて、汗ばむ日が増えてきましたね。晴れると夏の日差しを感じさせる日もありますね。暑い日には鼻血を出したり、気分が悪くなる人もちらほら見られます。これから梅雨にむかって気温だけでなく、湿度も高い日が増えてきます。この時期は、食中毒や熱中症などが起こりやすいので注意が必要です。食事や生活リズムを大切に、暑さに負けない体づくりを心がけましょう！



▼急に暑くなった

▼気温が高い

▼湿度が高い

▼日差しが強い

▼風が弱い、風通しが悪い



熱中症が
おこりやすいのは…

▲暑さに慣れていない

▲水分が足りていない

▲すいみん不足

▲げいをしている

▲体につかれがたまっている



熱中症を予防のポイント…

ポイント1→体調をととのえる、適度に休けいする

すいみん不足やかぜぎみの時はできるだけ外出や運動はひかえましょう。また元気な時も時々日かげで休けいを。



ポイント2→服装に注意

できるだけ風通しのよい服を着て、外に出る時はきちんとぼうしをかぶろう。



ポイント3→こまめに水分補給

「のどがかわいた」と感じた時は、すでにかんりの水分不足になっていることが多いです。麦茶や番茶など糖分の入っていない飲み物を、こまめに飲みましょう！

毎日、お茶を忘れず持ってきましょう！

