

保健だより

熱中症の原因は...
3つの不足!!?



① 水分不足

夏はとても暑く、たくさん汗をかき時期なので体の水分が不足します。

こまめに💧💧
水分補給を!!



② 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなり、体温調節がうまくできなくなります。

毎日しっかり

寝よう!



③ 運動不足

運動不足だと体力が落ち、熱中症になりやすくなってしまいます。

適度な運動を!



『熱中症段階!』

軽症

・目まい
・立ちくらみ
・汗がとまり
ない



中程症

・頭痛
・吐き気
・体がだるい



重症

・けいれん
・体が熱い
・歩け
ない
・意識が
ない



最後に!

本格的に暑くなってきました。
熱中症にならないように
自分の体の調子を考えて
行動しましょう。

