

**熱中症に注意しましょう！！**

最近暑い日が続いています。みなさんは熱中症についてどのくらいの知識を持っていますか。意外と知らない人も多いのかなと思います。熱中症の危険について学びましょう！！

**●熱中症とは？**

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

**●こんなとき熱中症かも**

頭が痛い、気分が悪い、吐き気がするなどの症状を感じた時は熱中症の恐れがあります。

**●もし熱中症かもと思ったら**

- ・水分と塩分を補給する
- ・涼しい場所に移動する
- ・首や脇の下、太ももの付け根などを冷やす。

職員室には、氷や経口補水液があります。何かあった場合、すぐに近くにいる先生に連絡してください。

**●熱中症が起こりやすい環境**

- ・気温が高い
- ・湿度が高い風が弱い
- ・家の中でも室温や湿度の高さによっては熱中症にかかることもある

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが。実は、梅雨の合間に突然気温が上がったときなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあります。

**●熱中症対策**

- ・暑さを避ける  
日陰を歩いたり、帽子や日傘を使う
- ・服装の工夫  
通気性の良いもの（綿素材のものなど）を着る
- ・こまめな水分補給  
多めに用意することが大事

**※古くなった金属製の水筒に注意**

古くなった金属製の水筒に粉末清涼飲料水を溶かし、保管したものを飲んだりすることにより、金属成分が溶け出し、食中毒になることがあります。夏期にはスポーツ飲料などの摂取の機会が多くなりますので以下のことに注意してください。

- ・水筒などの内側にサビやキズがあるものは使わない。
- ・炭酸飲料や乳酸飲料、果汁飲料、スポーツ飲料など、長時間、金属製の水筒に保管しない。

桜台中学校では、スポーツドリンクの持参を許可しています。ペットボトルでの持参も許可していますが、必ず空容器は家に持ち帰ってください。また、授業中に机の上に置きっぱなしになったり、ゴミになっていたりと、本来の目的である熱中症予防のために許可することができなくなります。みんなルールを守りましょう。