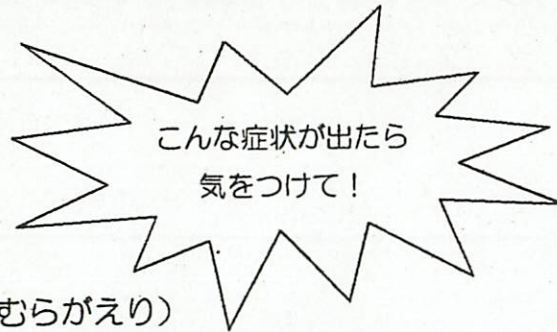


熱中症に注意!

熱中症は外だけでなく、室内でも湿度が高いと起こります。私たちの体は、汗をかいて体温を下げる機能があります。体調が悪かったり、水分が足りなかった時、汗がかけずに熱が体内にこもった状態になると、熱中症になってしまいます。体調管理と水分補給をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。

熱中症の症状

- 大量の汗がでる
- 頭が痛い、めまいがする
- 体に力が入らない。
- 足や筋肉が痛い、つる（こむらがり）
- 耳の中で キーンと音がしている。友達の声が聞こえにくい。



熱中症の応急処置

- ①まず、涼しい日陰やクーラーのきいた部屋で休ませます
 - ②うちわで仰いだり、タオルを水でぬらして頭にあてたり、氷で首やわきの下を冷やします
 - ③水分を取らせます
- *自分で飲めないような状態の時は、病院に行きましょう

このような応急処置をしても良くならない場合



病院へ行きましょう

意識がない、もうろうとしている、呼びかけに対する返事がおかしい



救急車を呼んでください



夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと



<p>食事・とくに朝食は しっかりとり!</p> <p>Good Morning ☆</p>	<p>早寝・早起き ♪♪ 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ☆</p> <p>ASA ☆ YORU</p>	<p>汗をかいたら ♪♪ 水分補給を忘れずに</p> <p>運動の前にも 飲みましょう!</p> <p>水・麦茶・ スポーツドリンク など 喉が渴く前に!!</p>	<p>疲れたら... 無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>
--	---	--	--