



# 「八工生、熱中症には注意しよう!!」

Let's prevent heat stroke by hydration.

(水分補給で熱中症を予防しよう。)

Take a break from time to time to avoid the heat. (時々休憩を取り暑さを避けよう)

## コロナ感染対策しながらもでも熱中症に注意してください

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために生徒・教職員一人一人が、本校の「学校での新様式」と「3密対策」に着実に取り組んでくれていることと確信し、感謝しています。

これから、これまで以上に厳しい酷暑の時期となりますので、生徒の皆さんは、例年よりいっそう熱中症には注意してください。

### 1 熱中症になる3要因

- (1) 環境要因：気温が高い、湿度が高い、強い日差しに当る、風通しが悪い
- (2) 身体要因：子ども、高齢者、脱水状態、体力が十分でない
- (3) 行動要因：炎天下の活動、水分や休憩不足、日陰休憩をしない

### 2 熱中症の症状

- (1) めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- (2) 筋肉痛や筋肉のけいれん、足がつる
- (3) 倦怠感や吐き気、頭が重い、頭痛、力が入りにくい
- (4) 何度拭いても汗が出る、まったく汗が出ない
- (5) 体温が高く皮膚が赤く乾いている
- (6) 呼びかけに反応しない、おかしい返答をする
- (7) まっすぐ歩けない
- (8) 自分で動けない、水分補給ができない

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

・1日あたり 1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も まず水分補給を

・ベットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

水分補給は忘れずに!