

ほけんだより

NO. 9

R4.7.4

中部小 保健室

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

熱中症が心配される時期になりました。まだ体が暑さに慣れていない時は要注意です。人の体は暑い所での運動や作業を始めてから3～4日たないと、体温調整が上手にできません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い所で活動したときは、熱中症になる人もいますので気をつけてください。

また、睡眠不足や朝食抜きなども熱中症の原因になりますので、十分な睡眠と朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

<熱中症は予防が大事>

