

暑い日が続きます。こまめな水分補給を心がけ、熱中症予防対策も万全に!

梅雨入り前ですが、異例の暑さが続いています。昨年の夏は非常に暑く、熱中症警戒アラートも数日発表されるなど35℃以上の猛暑が続きました。今年の夏も昨年同様気温の高い傾向にあるそうです。

明日から考査が始まりますが、テスト勉強、課題提出等で睡眠不足や食事をしっかり摂らないと熱中症リスクが高くなります。熱中症予防には、水分と塩分補給がとても大切です。朝ご飯をしっかり食べ水分と塩分補給も意識し、考査中の休み時間には、のどが渇いていなくともこまめな水分補給をし、熱中症に気をつけながら考査に臨んでくださいね。



熱中症かも?と思ったら...

★ 熱中症の応急手当 ★

★涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる(屋外にいるときは、涼しい木陰に移動する。)

★クーラーのきいた室内に移動させ、扇風機やうちわなどで風をあて、体を冷やす。

※動かすと危険な状態のときや症状が重篤な場合は動かさず救急車を要請する

太い血管が流れている脇の下や
太もものつけねなどを冷やす



飲めるようであれば水分
や塩分を少しずつ頻回に
とらせる

※本校の熱中症予防掲示板・WBGT 指数(暑さ指数)モニターは校庭と体育館にあります!!

～エアコン使用時の注意点について～

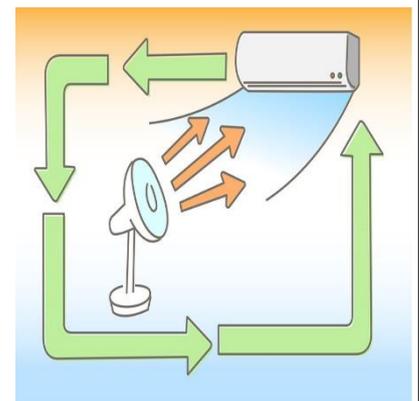
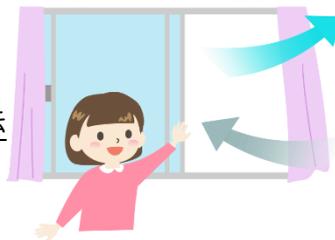
6月ですが、エアコンをつけていただきました。エアコン運転上注意してほしいことがあります。

◇設定温度は28℃に!

※実習などで教室を離れる場合は、教室の
コントローラーで停止し、戻った段階で再運転
して下さい。

◇教室の換気

※エアコンに換気機能はありません。学校薬剤師の佐々木先生
より対角線にある窓や天窓を5～10cm開けることで換気ができ
るとご助言いただきました。また、扇風機でエアコンの風を循環させ
るようにして下さい。



「熱中症」&「汗臭さ」対策に! “濡れタオル”で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを
使っていますか?

濡れ
タオル



乾いた
タオル

実は、
暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するとき、体の熱を奪って
体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する
量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も
水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭
きシートでも大丈夫。ぜひ「水
分をプラスする」ことを意識し
てみてください。

