



## ホーダで見ると熱中症！

今年は、例年より21日早く梅雨入りしました。近畿地方は5月16日に梅雨入りしましたが、観測史上最も早かったそうです。雨が降ってヒンヤリする日もありますが、実は6月は熱中症に要注意な時期なんです。

熱中症による救急搬送者数 (人)

	2020年	2019年	2018年	2017年
6月	6,336	4,151	5,269	3,481
7月	8,388	16,431	54,220	26,702
8月	43,060	36,755	30,410	17,302
9月	7,085	9,532	2,811	2,098

総務省消防庁公開のデータより

左の表は、消防庁が公開している「全国の熱中症による救急搬送者数」の月別のデータです。7~9月はもちろんですが、6月から熱中症の人がたくさんいることがわかります。

**こんな日は要注意!!!**

- ☆ 急に暑くなった日 ☆ 梅雨明け
- ☆ 湿度が高くムシムシジメジメした日
- ☆ 風がなく、暑さがこもりやすい日

## 熱中症は予防が大事

**1に水分！ 2に休憩！ 3に睡眠！**

のどがかわく前に  
水分をとる  
(塩分も大事)



ちょこちょこ飲み♪

朝起きたとき・運動する前・お風呂のあと・ねる前 はのどが渇いていなくても、水分をとろう。

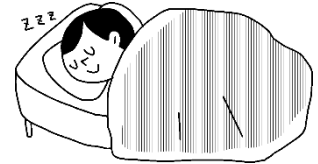
たくさん汗をかくような運動を1時間以上する場合は塩分補給も忘れずに。

しんどくなる前に  
ひかげで休む



外で活動するときは日陰で休憩します。風が通る日陰がBESTです。外へ出るときは帽子をかぶることも忘れずに。

夜は NO 夜更かし！



寝不足は、熱中症を引き起こす大きな原因の一つです。日頃から早寝の習慣づけを。(中学生に必要な睡眠時間は何時間だったか覚えていますか?) 体調がよくない日、疲れた日、大会等の前日は、普段より1時間は早く寝てください。

**こんな症状は、熱中症が疑われます！**

大量に汗をかく



体温が上がる

気持ち悪い

頭が痛くフラフラする

意識障害



活動をやめて  
休憩 & 水分補給を



今回のほけんだよりの裏面は、5月に養護教諭の教育実習にきていた吉川嶺駆先生が担当しました。高穂中学校のみなさんに知ってほしい健康情報と、これからの生活で気をつけてほしいことをまとめてくれました。

ぜひ目を通してください♪

