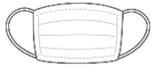


異常な暑さです 熱中症予防をしましょう

関東甲信地方は梅雨明けしたとみられると、先日発表がありましたね。6月というのに異常な暑さがおそってきています。全国的に多くの生徒が熱中症により救急搬送される事案も増えています。**熱中症は命に関わる重大な問題です。**白馬中のみなさんも、一人ひとりが気をつけていきましょう。



こんなとき、マスクはぜひ外しましょう。
屋外は基本的に外します。



熱中症予防を優先的に！

- 登下校時
- 体育の授業
- 運動部活動の活動中

部活動においては各競技団体が作成するガイドラインも確認しましょう



こんなときは、マスクは着けましょう

- 屋内は基本的に着けましょう（体育の授業、運動部活動中は外す）
- 換気等の感染対策がとれないとき
- 近距離（目安として2m以内）で会話をするとき
- 公共交通機関（電車やバスなど）で通学しているとき



「白馬の水はおいしいよね～」「大町もおいしいよー」という会話している生徒たち。雄大な北アルプスは水の宝庫でもありますね。水道水がおいしいというのはとても幸せです。暑い時期はのどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。休み時間ごとにコップ1杯程度の補給が必要と言われています。水道が近くにない場合でもすぐに飲めるよう、家から水筒を持参して（中身は水かお茶：麦茶はミネラルが入っているためおすすめです）こまめに水分補給をしましょう。

もし、熱中症が疑われたら…

**熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに**

うちわやタオルなどであおぐ

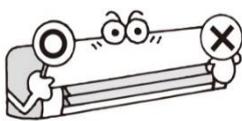
脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう



寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…



「睡眠不足」ガキケン 睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」ガキケン 就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかいたため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。