



School Plan And Comfortable Environment

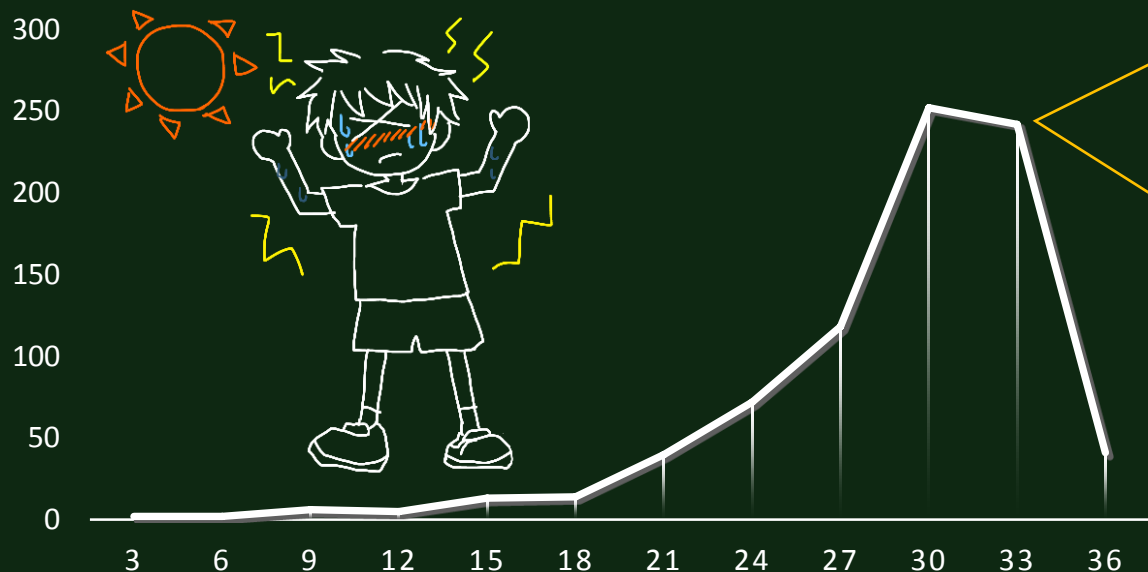


熱中症に気を付けよう!



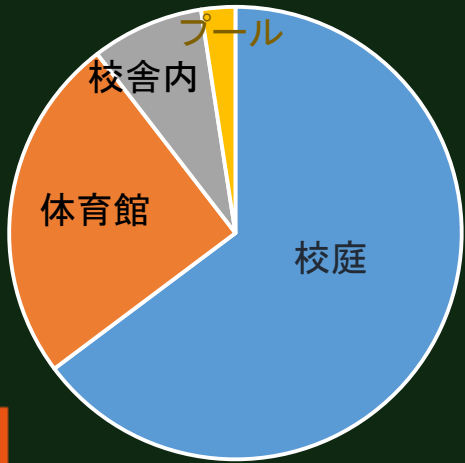
みなさんは熱中症を知っていますか？
 日差しの強いところに長時間いた時、体育館で運動している時に、頭痛や吐き気、めまいなどを感じたことはないでしょうか？ それは熱中症にかかってしまっているかもしれません。ここでは熱中症の要因の1つの環境から考えてみましょう！

学校内の熱中症件数のグラフ



梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったときも要注意！

このグラフは温度と学校内で起きた熱中症の数をまとめたものです。温度が高くなるごとに件数が増え、これから夏休みまでの気温の時に熱中症は多くなるのがわかります。



実は熱中症は校庭だけでなく体育館や校舎内でも熱中症になる可能性もとても高いのです。熱中症にかからないためには、水分補給がとても重要です。水ではなく、汗と成分が似たスポーツドリンクのように塩分の入ったものを、こまめに摂取することが大切です。

