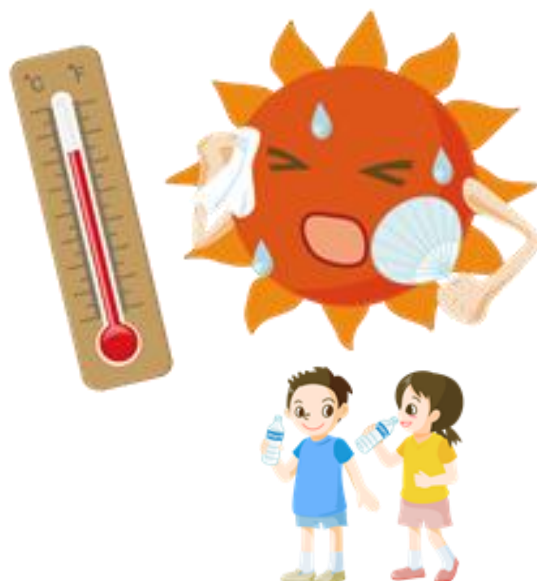


保健だより2号

令和8年7月6日
前橋西高等学校 保健室

熱中症に ならないために



- 1 睡眠をしっかりとり！
- 2 朝食を食べる！
- 3 積極的に汗をかく！
- 4 こまめな水分補給をしよう！
- 5 運動前にスポーツドリンクを飲むのは効果あり！

～梅雨の「湿度」に注意！～

湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱がうまく逃がせないので
熱中症にかかりやすい。



梅雨型熱中症予防2つのポイント

- ★ 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロールしよう。
- ★ のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給をしよう。

