

7月8日(月)生徒朝会で3年生の保健委員が熱中症予防のパフォーマンスを行いました。復習もかねて、読んでみましょう!

熱中症対策には、
「1-00、1-プレイ」

- 1-睡眠、1-プレイ**
運動する前の日はぐっすり寝て、体調を整えましょう。
- 1-体カ、1-プレイ**
カゼをひいた後や暑さに慣れていない人、肥満の人は熱中症の危険性が高くなります。
- 1-水分、1-プレイ**
のどがかわいていなくても、飲むことが大切です。
- 1-朝食はん、1-プレイ**
朝ごはん抜ききの運動はもってのほかです!
- 1-休憩、1-プレイ**
日陰などの涼しい場所で適度な休憩時間を取りましょう。

汗をたくさんかいたら...
スポーツドリンクがGOOD

室内も危ない! こんな所でも熱中症に注意!

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。こんな所でも熱中症の危険性があります。

注意場所1 体育館
風通しが悪い体育館では汗が蒸発しにくく熱中症が起りやすい!

注意場所2 プール
水中では、汗をかいていることに気づけにくく、脱水症状が起りやすい!

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。

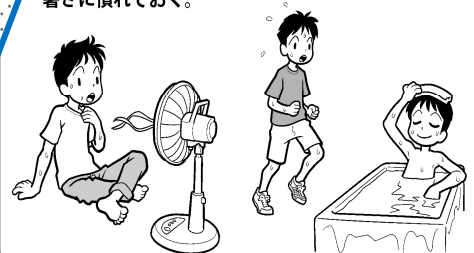
熱中症を防ぐため! 3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

- 1 水分補給**
休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- 2 体内の温度をさげる**
涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度を下げましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- 3 声かけ**
「しんどくない?」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- しっかりと汗をかいておく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



保護者の皆様
今年度の健康診断の結果を記録した「**定期健康診断の記録**」を本日お渡しいたします。
お子様の健康の記録をご覧ください。
なお、記載されている結果は1次検査の結果のみの項目もあります。

7月に入っても気温が上がらず、梅雨寒の日が続いています。天気予報でも、この気温は来週まで続くと言っています。
でも、梅雨が明けると夏の蒸し暑さがやってきます。それに備えておくことも必要です。

