

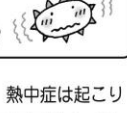
新しい生活にも慣れ、ゴールデンウィークが終わり、体育祭の練習が始まるこの時期は、心もからだも一番疲れを感じる頃です。

今の時期は季節外れの寒さや暑さが交互にやっています。気温差に体調を崩す人が増えているようです。また、暑さに身体が慣れていないこの時期は熱中症に対する十分な注意が必要です。睡眠不足や過労、空腹などは熱中症のリスクを高めます。体調があまり良くない時に無理をして運動するのはとても危険です。これから雨が多くなり、湿度も気温もどんどん高くなります。体調の管理とともに衣服の調節や水分補給についても適切に行うようにしましょう。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件 ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。 	体調 ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき 食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。 	環境 ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い 炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。 	これは熱中症の始まりです ●手足のしびれ ●めまい、立ちくらみ ●こむら返り ●気分が悪い、ボーッとする 涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。 
---	--	--	--

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？ 冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くななくても発生するのが特徴です。 	水分補給は、のどが渇いてからでいい？ のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。 	衣服の色や形は、関係ない？ 黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。 	さらに症状が進むと… ●頭がガンガンと痛む ●吐き気・吐く ●受け答えがおかしい 太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!! 
---	--	--	---

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

健康診断が続きます

5月25日（木）は歯科検診です

きちんと歯みがきをして登校しましょう

歯科検診の受け方

- ①図書室で検診を行います。保健委員から健康診断票を受け取ります。（高校に送る大切な書類なので曲げたりくしゃくしゃにしたりしないでください。）
- ②歯医者さんが3人いるので、空いているところに並び検診を受けます。（出席番号順でなくて良い）
- ③終わったら記録の人から健康診断票を受け取って、必ず保健委員に渡してから教室に戻ります。

熱中症予防のために

- 体育祭練習の始まる5月22日から9月いっぱい大二中はペットボトルの持ち込みを許可しています。中身はお茶・水・スポーツドリンクに限ります。
- ・記名をして、空は家に持ち帰り処分してください。
 - ・人にあげたり、もらったりは禁止です。
 - ・自分の必要量を持参してください。（本数制限なし）
 - ・体育祭練習の日や暑い日は凍らせて持参し、クーリングに使用するのもおすすめです。
 - ・飲み残しは当日中に処分し、衛生管理に気をつけましょう。
 - ・激しく汗をかく日や暑さの厳しい日はスポーツドリンクや麦茶に一つまみ塩を加えたものを持参するようにしましょう。