

熱中症対策について～保健委員会から～

これから暑い夏がやってきます。熱中症に注意が必要です。

7月6日(月)の朝会で、保健委員から熱中症対策について話しをしました。スライドは2年生が作成し、3年生が舞台での発表をしました。1年生はポスターを作成し、廊下に掲示しました。総勢32人全員で作り上げました。熱中症対策をしっかりとって元気に夏を乗り切りましょう。



発表スライドより

熱中症の初期症状



水分補給のしかた

★喉が乾く前に、こまめに飲む

(起床時、食事中、入浴の前後、運動の前後、就寝前が目安)

★運動中は、30分に1回補給(激しい場合は15分に1回)

★日常は水や麦茶など



汗をたくさんかいた時⇒スポーツドリンク





熱中症の初期症状

- ・筋肉がつる
- ・手足のしびれ
- ・頭痛
- ・めまい
- ・吐き気



予防するために

のどが渇いていなくても水分補給をしたり、汗をかいた時はスポーツドリンクを飲んだりすると良いです。室内でも熱中症になることがあるので、エアコンを適切に使いましょう。

保健委員会



部活動中の熱中症予防に



カバヤ食品から、塩分チャージタブレット(スポーツドリンク味)の提供がありました。汗で失われる塩分とカリウムを補給するタブレットです。

マンナンライフから「コリコリナタデココ みかん味」の提供がありました。暑い夏を乗り切る応援企画です。

いずれも熱中症予防として、部活動中の生徒に配布します。必要ない場合には、受け取らなくても結構です。

塩分チャージタブレットに含まれるアレルギー物質は「乳」です。

「コリコリナタデココ みかん味」は、特定原材料に準ずるものに分類される「りんご」を使用しています。本製品製造工場では、オレンジ・りんご・もも(特定原材料に準ずるもの)を含む製品を生産しています。