

保健だより

9月号

保健室

いよいよ体育祭 熱中症対策特集

★9月9日 体育祭天気予報

台風の影響で蒸し暑いかも…

最高気温34℃ 降水確率40% 曇り



パワー全開で体育祭を過ごすために

これだけは気をつけよう！！



▶ 体育祭までに気をつけること

1 暑さに強い身体を作ろう！

◆ 暑さに慣れよう！

身体は環境に順応するようになっていきます。クーラーの中で快適に過ごしてしまうと、急に暑い中で1日を過ごすとうるまひをあげます。身体を暑さに慣らしましょう。

学校でのクーラーの使い方

- ① 昼食時間はクーラーを切る ② 放課後はクーラーを切る ③ 授業中でも涼しくなったらクーラーを切ってみる（風が涼しくなっています。窓を開けると意外に過ごしやすくなっていますよ）

◆ 汗をかける身体を作ろう！

汗をかくと人間は体温を下げていきます。涼しい中で水分をあまり取っていないと汗のかけない身体になっていきます。急に暑くなっても汗をかけないとすぐにバテてしまいます。のどが乾かなくても水分をこまめにとって汗をかくようにしましょう。

2 体調をピークに持って行こう！

◆ 食事はしっかり取ろう！（特に朝食は抜かないで！！）

暑い時期は、食欲が落ちてしまいがちになることがあります。食べやすく工夫をしたり、こまめに食べたりして、しっかり食べるようにしましょう。エネルギー切れの体力のない状態では実力が発揮できないどころか、ダウンしてしまうかもしれません。

◆ 疲れはしっかり取ろう！（睡眠不足厳禁）

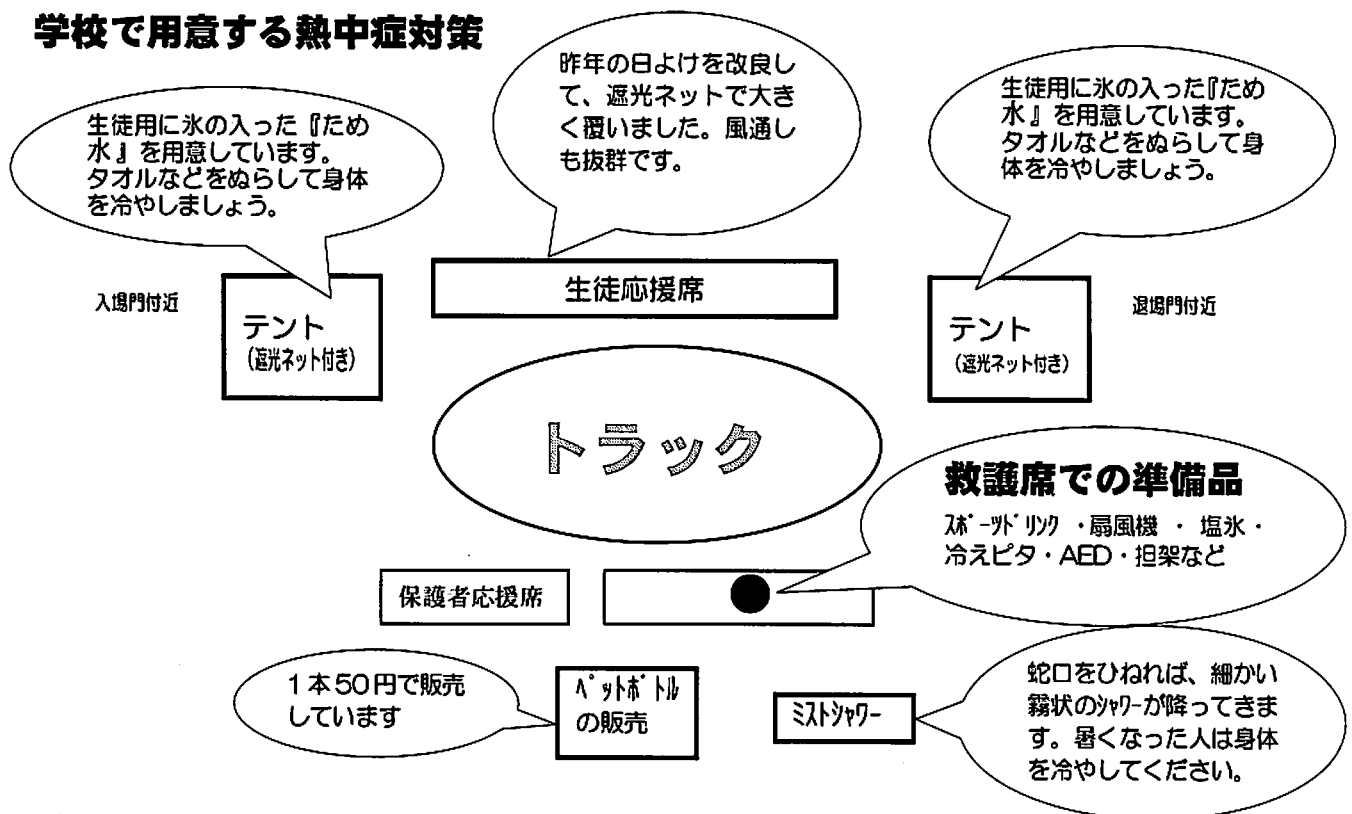
今、夏バテの人や、体育祭の準備で疲れ気味な人が出てきています。とても心配しています。無理をして練習をしている人が多いと思いますが、その日のうちに疲れを取るようしっかり睡眠を取ってください。今、体調を崩していくことは、自殺行為です。疲れを取って体調を整えることも、今しなければならぬことです。みんなが元気で体育祭を過ごせるようにしましょう

体育祭当日に気をつけること

1 自分で用意する熱中対策グッズ

- ① 飲料水（ペットボトル500mlをできれば2本） ② タオル ③ 帽子 ④うちわ・扇子

2 学校で用意する熱中症対策



3 学校で行うその他の熱中症対策

◆ 健康観察を行います！

8時30分より35分までのSHRで健康観察を行います。

当日、体調が悪く応援や競技に不安のある人は、健康観察でチェックを受けるだけでなく、SHR後に担任の先生や保健室に早めに申し出ましょう

◆ 生徒用休養室(3D)を用意しています！

運動場の救護席での休養より、もう少しゆっくり休む必要がある場合は、クーラーの効いた3Dの教室で1時間を目安に休養できます。このときは必ず救護席に申し出てください。勝手に3Dの教室を使用できません。