

梅雨明けはまだですが、暑い日が続いていますね。でも、これからが夏本番!! 暑い夏を乗り切るためには、規則正しい生活が不可欠です。3年生のみなさんは、部活動最後の大会、コンクールで全力が出し切れるよう、体調を整えておきましょう! 健闘を祈っています!!



熱中症は予防しましょう

☀️ おこしやすい日

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

☀️ おこしやすい人

- ・体カのない人
 - ・暑さに慣れていない人
 - ・体調の悪い人
 - ・睡眠不足の人
- こういう日は、活動を休みましょう

※行事や部活を休む時は、学校に連絡しましょう。

運動(活動)中の水分補給は、のどが乾く前に!!

スポーツドリンクや経口補水液は、吸水率を考えて糖分と塩分が入っています。

翌朝の尿をチェックしてみよう

茶色 → 濃い黄色

脱水状態だったというサインです!

※夏休み中は、いつもより多く水分を持ち歩くようにしましょう。

熱中症か?!と思ったら

- 体温上昇
- 意識もうろう
- 手足のしびれ
- 足がつる
- けいれん
- 頭痛
- めまい
- おぼろげ
- 吐き気
- カが入れない

- ・涼しいところへ避難!
- ・服をゆるめる!
- ・体を冷やす!

(首のうしろ、わきの下、足のつけ根)

※症状がなくなっても、一度熱中症になった体が本当に回復するには、時間がかかります。軽症でも、その日はゆっくり休むこと。

意識がない(もうろう)

- ・歩けない
- ・言葉がおかしい

119番 救急車を呼ぶ

意識がある

- ・水が飲めない

病院へ行く

- ・点滴などの処置が必要

意識がある

- ・水が飲める
- ・すぐ重要!

スポーツドリンクや経口補水液を飲む!!

夏の下着の大切な役割は?

夏は下着を着なくてもいい?

No! No!

① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するで、肌を清潔に保てる。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるので、ニオイが気になりません。

② 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが交わっている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化もとらえてくれます。

※制服の下には、シャツを着用することになっています。