

ほけんだより

体育祭直前 熱中症特集

地区陸が終わってホッとしたのもつかの間、今週日曜日は体育祭ですね。先日の全体練習でも体調を崩す人が何名かいました。当日は長丁場・・・しっかり対策をお願いします。



～当日、準備するもの・気をつけること～

1. 水分補給

- ①各自、十分な飲料水（水・お茶・スポーツドリンク）を必ず準備すること。
※できるだけ、スポーツドリンクなど塩分が含まれたものが望ましい。

2. 暑さ対策

- ①各自 500ml ペットボトル1本（中身は水・お茶・スポーツドリンク）を凍らせ、自宅から持参する←体を「冷やす専用」で使用する（溶けたら飲んでもよい）

②自己健康チェック

- *具合が悪い（めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気など）人は、無理せず近くの生徒や職員、養護教諭に声をかけて早めに休むこと。
- *当日は、朝ごはんまで適度な塩分摂取をすること。
（野菜スープ、塩分チャージでも可）
- *前日は、しっかりと睡眠をとること。

朝食抜き・睡眠不足の人は熱中症にかかりやすいって事、知っていますか？
自分でできる対策はしっかりとしましょう！！

熱中症に注意！！



のどが渇いたと感じる前に飲む。



水だけよりも塩分も含んだスポーツドリンクなどを



自分の出番の前にはコップ一杯程度飲む。



運動中は15～20分おきに飲む。

<保護者様へお願い>

○自宅にて十分な飲料の準備と、飲む用とは別で、体を「冷やす専用」の凍らせた 500ml ペットボトル1本を準備していただき、タオルで巻いて持たせて下さい。【蓋（ボトルキャップ）に名前があると便利！！】

（中身はジュース以外で、溶けた場合に飲むとしてお茶・スポーツドリンク）

厳しい暑さが予想されますので、朝の健康観察と共に熱中症対策にご協力よろしくをお願いします。