

保健だより 6月



令和3年5月31日

京都市立桂中学校

保健室



今年は例年以上に熱中症対策を！

自粛生活による運動不足で体温調節機能が低下しています。また、マスクの着用で脱水（のどがかわかない・飲水しにくい）や顔色がわからないなど熱中症のリスクが高まっています。

気温だけじゃない熱中症の危険

直射日光に当たる運動場以外でも 注意が必要です。

- ・体育館内
- ・屋外プールなど。

体調を整えよう

睡眠不足や朝ごはんなど食事抜きの日、体調の悪い時も、熱中症になりやすいので危険です。

水分補給は必ず

「のどが渴いた」と感じた時には遅いのです。のどが渴いたと感じることがないように、こまめに水分を摂ることが大切です。

運動する時には、塩分も必要です。

休憩を待つことなく、自分のタイミングで水分補給をしていきましょう。

絶対に無理をしない

体調が良くて、30分に1回は日蔭で休憩してください。
少しでも体調の悪さを感じたら、すぐに運動をやめ休みましょう。

熱中症対策は例年通り+今年の“3つのとる”

例年通り…①暑さをさける ②こまめに水分補給 ③3食しっかり食べる
3つのとる…①距離をとる(2m) ②マスクをとる ③水分をとる

この夏は意識して水分補給をしましょう！