

保健だより



令和2年6月15日

京都市立桂川中学校

保健室



今年度は長期にわたる休校により外に出る機会が大きく減ったため

- ・気温の変化に体が慣れていない。
- ・体力が低下している可能性がある。
- ・マスク着用時は、のどの渇きを感じにくくなり、水分不足になりやすいなど、例年以上に「熱中症」への注意が必要です。

直射日光に当たりやすい運動場だけでなく

- ・体育館内や屋外プールなどでも熱中症は起こります

体調を整えましょう

朝食は活動前の水分・栄養摂取の重要な機会です。朝食を食べて登校してください。また、睡眠不足は体温調節機能を低下させ熱中症を起こしやすくなります。毎日充分な睡眠をとりましょう。(朝ごはん抜きや睡眠不足の日は、体調の変化に気を付けてください)

水分補給をしましょう

「のどが渇いた」と感じた時にはすでに脱水が始まっています。のどの渇きを感じることがないよう、こまめに水分を摂ることが大切です。水筒を必ず持参してタイミングよく水分補給をしましょう。

休憩をとりましょう

体調が良くても、30分に1回は日蔭で休憩するようにしましょう。少しでも体調の悪さを感じたら運動を中断し様子をみましょう。

体調が悪くなった人を見つけたら

涼しい場所に移動し、先生に報告

からだを冷やす

水分補給する

自分で水分がとれなければ救急車！

