

# ほけんだより

京都市立桂川中学校

保健室

R 3. 6. 10



ここ数日、真夏並みの暑さが続いています。

「急激な暑さに体が慣れていない」

自粛生活が続き、運動不足等で

「体力が低下している可能性がある」

マスク着用で

「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!



熱中症は直射日光に当たりやすい運動場だけでなく  
体育館内やプールでも起こります

## 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るようにしましょう。

(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

「のどが渴いた」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に、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をみて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、部活動中は30分に1回は休憩してください。  
少しでも体調の悪さを感じたら、すぐに運動を中止しましょう

## 体調が悪くなった時

涼しい場所に移動し

からだを冷やし、水分を補給する。

\*先生に連絡をしてください。



\*運動中・気温や湿度が高い時は、時に応じてマスクをはずしましょう。