



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

「のどの渴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！



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します。毎日十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。のどの渴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

涼しい場所へ移動し

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。