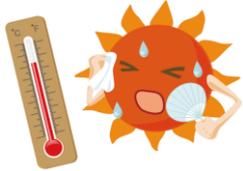


ほけんだより9月^{がつ}

2020. 9. 12 伊丹市立東中学校 保健室

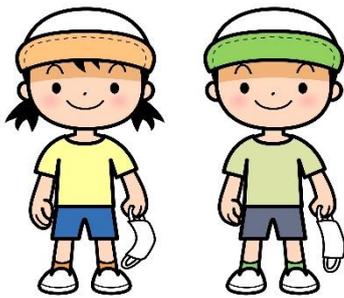
体育大会の練習が始まりました。練習の期間中、体育が1～2時間、多い日は3時間あります。暑い日がまだあると思うので、熱中症のことが心配です。



体育大会練習中の熱中症対策



帽子をかぶって、マスクは取る



暑くてもマスクをつけていたい人も、熱中症予防のために時々マスクを取ってください。

水分補給～水筒は必ず持ってくる～

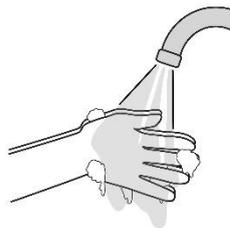
- お茶などの水分は、いつもより多めに持ってきましょう。
- コップ1杯くらいの水分補給をしてから、練習に参加しましょう。

コップ1杯



手のひらを冷やす

手洗いで水に触れている時間を長めにして、手のひらを冷やしましょう。手のひらには、体温調節をしてくれる特別な血管があるので、手のひらを冷やすことでうまく体温を調節してくれるそうです。



その他

- 朝ごはんを食べてくる。
朝ごはんは、水分と塩分の補給ができます。
- 気候に合わせた服装をする。
- 体調が悪くなってきたら、すぐ先生に言う。