

保健だより **えがお**

2024 年 6 月 17 日発行 No.6 天王寺川中学校 保健室

ねっちゅうしょう 熱中症は予防できます！

日に日に気温が上がってきました。日中は 30℃前後になる日もあります。それにともない、体育の授業中などに、熱中症の症状を訴えて保健室に来室する人が増えてきました。

熱中症は予防できる病気です。日頃から、睡眠、食事など、規則正しい生活習慣の実践、こまめな水分補給を心がけましょう。

*必ず、毎日、水筒にお水かお茶を入れて持ってくる。

*移動教室（体育）の時は、水筒を持って移動する。

この2点は必ず守ってください。



水筒のお水、お茶がなくなったら冷水器で水を入れましょう。



◎必要に応じて、スポーツドリンクを持ってきても構いません。ただし、スポーツドリンクだけではなく、必ず、お茶か水も一緒に持ってきてきましょう。詳しいことは、5月27日に配付された「生徒指導だより」に掲載されています。

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策でも大事なことは

・規則正しい生活習慣 ・**早寝・早起き・朝ごはん**

ねっちゅうしょう

熱中症、こんな日は要注意！

- 急に暑くなった日
- 湿度が高い（65%以上）
- 日差しが強い日
- 気温が高い（25℃以上）
- 風が弱い

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策のポイント

- ☑こまめに水分を補給しましょう。（喉が渴いていなくても、水分をとりましょう。（喉が渴いたと感じた時は、すでに脱水が始まっています）。
- ☑適度な運動をしましょう。
- ☑バランスの良い食事をとりましょう（1日3食）。
- ☑十分な睡眠をとりましょう（早寝早起き）。
- ☑帽子をかぶりましょう。
- ☑通気性の良い服や肌着で体温を調節しましょう。（肌着を着ることで、湿気がこもったり、体温があがり過ぎるのを防ぎます）



保護者のみなさまへ（お願い）

暑くなってくると、休日の部活動を早朝に行う部も出てきます。平日の登校より早く家を出ることもあります。

そこで、保護者のみなさまにお願いです。お子さまが朝食を食べてから登校できるようにご協力をお願いします。朝食を食べないで運動をすることで、熱中症のリスクがあがります。また、十分な睡眠時間がとれていないことも、熱中症のリスクがあがります。お子さまが早寝早起きをできるように声かけをお願いします。

もう中学生ですが、まだ中学生です。まだまだ、自立できていない時期です。保護者のみなさまのご協力が必要です。

よろしくお願いします。

