

体育祭に向けて ～熱中症対策をしっかりと！～

体調が万全でないと、途中で具合が悪くなったり、思わぬけがをしたりすることになります。以下のことは、前日または当日よりも前に行うことで、より効果があります。

- ① 十分な睡眠をとる。
- ② 朝食を食べてくる。(塩分を摂れるものがおすすめです。ご飯にかけるふりかけ、味噌汁、塩味の効いたスープ、野菜にかけるドレッシングなど。)
- ③ 準備運動をしっかりと行う。
- ④ 飲み物を多めに用意し、こまめに水分補給をする。
- ⑤ 体調の変化や痛みを感じたら無理をしない。

↓

★救護について★

本部の横に救護テントを設置します。もしも競技中に転んで、すり傷を負った場合は、グラウンド出入り口脇の水道水でしっかり汚れを洗い落としてから来てください。



朝ごはん、食べていますか？食欲不振は、軽い熱中症の可能性も。

最近保健室では、「体調が悪く、朝ご飯を食べられなかった。」という人がよく見られます。少し保健室で休めば大丈夫、と思っているかもしれませんが、軽い熱中症の可能性があるので、早退してもらっています。

体調が悪い場合はもちろんですが、朝から食欲がない・食事を摂る気にならない場合も、「安全に登校できる状態か」・「エアコンがない教室でも授業を受けられる状態か」などをふまえ、登校を判断するようにしてください。

毎日のように熱中症の注意報や警報が出ており、全国的にも多くの事故が起きています。決して他人事と捉えず、できる対策を手を抜かずに行い、暑さから自分の身を守りましょう。

スクールカウンセラー来校日

【9月】1日・15日・29日 【10月】6日・10日・17日・31日 【11月】14日・21日・28日

時間は放課後です。スクールカウンセラーさんに相談したいことがあれば気軽に、まずは保健室の西村までお知らせください。