



## 【速報】暑い夏がやってきます！！

みなさんテストお疲れ様でした！続々とテストが返されていますね。できた人もいまちな人も見直しをしっかりと行って、少し体を休めたら、切り替えて学校生活頑張りましょう！！

さて、最近雨が降り続けていますね。こんな時こそ**熱中症**には十分に注意をしてください。雨だから熱中症にはならないと思っているそのあなた！雨の日こそ湿度が高くムシムシとした暑さで体温も下がりにくいため熱中症にかかりますよ！梅雨が明けたら本格的な夏もやってきます。今のうちから対策をしておきましょう。熱中症はきちんと対策をすることで回避することができます。

もう知ってると流し読みするのではなく、きちんとできているかをもう一度確認してみてくださいね★

### 熱中症対策その①

水分・塩分を十分に摂る。

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。また、**水だけ飲んでいても危険です！**

**塩分摂取**もおこないましょう。塩分は基本的には食事から摂れます。朝ご飯を抜いてきたり、昼ご飯を食べずに運動したりすると塩分不足で熱中症になることがあります。そのほかに塩分タブレットやスポーツドリンクでも効果的ですよ(\*^-^\*)



### 熱中症対策その②

風通しの良い服装で活動する。

マスクは適度な距離を保てるなら外しても大丈夫です！運動の際は、なるべく外しましょう！！



### 熱中症対策その③

体調の悪い時、睡眠不足の時は無理に運動をしないこと。

熱中症の一番の予防は「無理をしない！」です。少しでもおかしいと感じたら直ちに運動をやめましょう。これは「なまける」ということではなく「自分を守る」ことです。自分の体は自分にしかわかりません。自分の体のサインに敏感になりましょう。



### 熱中症の初期症状

◎立ちくらみ・めまい    ◎筋肉のけいれん(手足がつる)    ◎頭痛    ◎吐き気

このような症状が出たら熱中症を疑ってください。

冷たいもので**首・脇・股関節**を冷やしたり、水分・塩分を摂取しましょう。

そして我慢せずに保健室に来てくださいね。

### 健康診断のお知らせ

7/13(月) 身体計測

※身体計測は**体操服**で行います！忘れないように！！体育がないクラスは油断禁物！！