



朝起きたら、のどが渇いていなくてもコップに1~2杯の水や麦茶を！！



蒸し暑い日が続き、体調不良を訴える人が増えています。人は、寝ている間にも汗で水分を失っています。寝ている環境条件にもよりますが、コップ1~2杯の汗をかいていると言われていています。朝は必ず水分を摂ってから登校しましょう。なおカフェイン入りのは利尿作用があるのでカフェインの入っていないものがおすすめです。また学校でもこまめに水分補給をしましょう。

バランスの良い朝食を！！
汗をたくさんかく時期はお味噌汁や梅干しがおすすめ！！パン派の人は野菜スープなどでもOK。熱中症予防に必要な塩分がとれます。

尿の色をチェック！

日中の尿の回数が少ない場合や、尿の色が濃い時は、脱水状態のサインです。水分をしっかりととりましょう！！

熱中症がおこりやすい人

- ・下痢や発熱をしている人や治ったばかりの人
- ・睡眠不足の人
- ・栄養不足の人
- ・水分不足の人



7月4日（水）の朝、一人一人が「熱中症予防チェックシート」で自分の生活をふり返り、その後、保健委員の作成した「知って防ごう熱中症」のムービーを観ました。保健委員が内容を検討し台本を考え、サッカー部、男子バスケットボール部員にも撮影に協力してもらいました。とてもわかりやすい内容だったとの感想が多くありました。（感想裏面）

2回目は7月18日（水）に「熱中症予防チェックシート」を実施します。1回目に自分が改善しようと立てた目標が改善されるように生活していきましょう。



今年度も保健委員が「熱中症指数」を測定して給食の時間に放送します。南校舎1階エレベーター前にも掲示するので参考にして活動を考え、水分補給をしましょう。

〇〇熱中症指数（WBGT）とは〇〇

暑さ寒さに関する気温、湿度、輻射熱、気流を取り入れた指標です。単位は気温と同じ（℃）で示されますがその値は気温とは異なります

「知って防ごう熱中症」～皆さんからの感想より～

- 自分が知っている人たちが演技していて楽しく学べました。
- 足がつるのも熱中症の症状ということは、はじめて知りました。
- 私は今まで水分補給はしていたけれど塩分の補給はしていなかったから今度から水分だけでなく塩分の補給もしっかりしようと思った。睡眠をしっかり取って朝ご飯もバランスを考えて食べようと思った。
- 朝、味噌汁を飲んでこようと思った。梅干しむすびを食べようと思った。
- ムービーなのでわかりやすかった。陸上部で、実際に熱中症で倒れたり気持ちが悪くなったりした人が部活中に出たこともあったので対処法なども知れて良かった。これから気温がどんどん上がっていくので2年生が率先して水分補給を呼びかけるようにしたい。

足がつるのも熱中症の症状のひとつでもあるということを「はじめて知った」という人が多くいました。屋間の運動中だけでなく、夜間に足がつる人もいます。水分、塩分、ミネラル不足のサインです。しっかり補給しましょう。

熱中症にならないために

☆睡眠を7時間以上とろう。(理想は8～10時間)

☆朝必ず、朝食と水分をとろう。

のどが渴いていなくても必ず水分をとってこよう。

☆通気性、吸湿性の良い服装にしよう。

☆運動前、運動中、運動後も水分・塩分を補給しよう。

朝晩のお味噌汁やスープ、梅干し、スポーツドリンクなどで塩分補給を！！

☆調子が悪い時は無理をせず、先生や先輩、友だちに伝えよう。

運動量が多い時は、スポーツドリンクなどで塩分の補給を！！運動量が少ない時は糖分の取り過ぎになるので麦茶や水にしましょう。

7つのまちがいさがし

答えは保健室前に貼ってあります。

