保健だより

R5. 8. 22　No.9
飯豊中学校　保健室

21 日間の夏休みが明け、２学期が始まりました。久しぶりにみなさんの元気な姿を見ることができてうれしく思います。２学期が始まってすぐですが、来週には運動会があります。そのため、今週は運動会練習があります。暑い日が続きますので、熱中症に気をつけましょう。

熱中症予防のポイント

朝ごはんをしっかり食べましょう。熱中症予防に大切な水分と塩分をとることができます。スープや野菜ジュース、みそ汁がおすすめです！

毎日暑い中活動しているので、疲れがたまりやすくなっています。睡眠不足だとその疲れがとれず、体の様々な機能が低下してしまいます。そうすることで熱中症になりやすくなります。疲れをとって、元気に活動できるように、**早めに寝るようにしましょう。**

水分をとりましょう。**水分補給は、活動前・活動中・活動後に行うことが大切**です。のどが渇いたと感じる前に水分をとりましょう。

また、水分だけではなく、塩分もとるようにしましょう。運動会練習期間中は、１人１粒塩分チャージを配布します。水分と塩分両方をとるようにしましょう。

汗をふき取るときに、濡らしたタオルを使うのがおすすめです。汗は皮ふから蒸発するときに体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると蒸発する水分を増え、熱をたくさん奪ってくれます。

熱中症予防には、体温が高くなり過ぎないようにするのが大切なので、タオルを使わず、直接腕などを濡らしてみるのも効果的です。あせも予防にもなります。

生活リズム day

運動会に向けて、生活リズムをととのえるために、生活リズム day の取り組みを行います。８月23日（水）～８月25日（金）までの３日間です。取り組み後は、振り返りを記入して、おうちの方から一言書いてもらい８月28日（月）に提出になります。

睡眠時間、朝ごはん、メディア機器の使用時間などを意識して生活していきましょう。