

ほけんだより

令和4年7月21日(木) 第11号 札幌市立簾舞中学校

*** 体育祭 ***
体育祭に向けて、
暑さ対策・健康管理を
確認しよう！

明日は体育祭です。運動が苦手な人も得意な人も、お互いを思いやって、応援しあって、体育祭が良い思い出となることを願っています。そして、「よい思い出」とするために、健康面で気をつけてもらいたいことをまとめています。ぜひ、一度目を通してみてくださいね。

体育祭に向けた暑さ対策

✓ 水分補給を忘れずに！！

熱中症予防には、水分と塩分の補給が必要です。

そのため、**体育祭当日は麦茶やスポーツドリンクを持参することをおすすめします。**



✓ 涼しい服装を心がけよう

競技のときはTシャツ・ハーフパンツが原則です。応援しているときも、暑いときにはTシャツ・ハーフパンツになりましょう。

✓ 暑いときはマスクを外そう

暑い・苦しいと感じるときは、マスクを外してください。

マスクを外しているときは周りや離れて会話は控えてください。



✓ 日焼け対策をしよう

日焼けはやけどとおなじです。少しの日焼けなら肌が小麦色になる程度で済みますが、日焼けが進むと赤くなってヒリヒリしたり、ひどい場合はみずぶくれになったりします。**帽子をかぶる、日焼け止めクリームをぬるよう**にしましょう。

✓ タオルを持って来よう

汗を拭くためのタオルを持参しましょう。**汗を拭くとき、乾いたタオルよりもぬれたタオルの方が熱をたくさんうばってくれるそうです。**



✓ 早寝・早起き・朝ご飯

「朝食抜き」や「寝不足」は熱中症になりやすくなります。今日の夜は早めに寝て、明日は朝ご飯を食べて登校するようにしましょう。

※ こんなときはすぐにSOSを！

めまい・頭痛・吐き気など、不調を感じたときにはすぐに近くの先生に伝えてください。「何か変」は、熱中症の初期症状です。熱中症にガマンは禁物！！決して無理はしないでください。



その状態で運動すると…

☀️ 熱中症のキケンあり!

1日外で活動することになるため、水分は多めに準備し、濡れタオル・帽子を持ってくるようにしましょう。体調が悪いときは、無理をしないこと!!

👉 1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

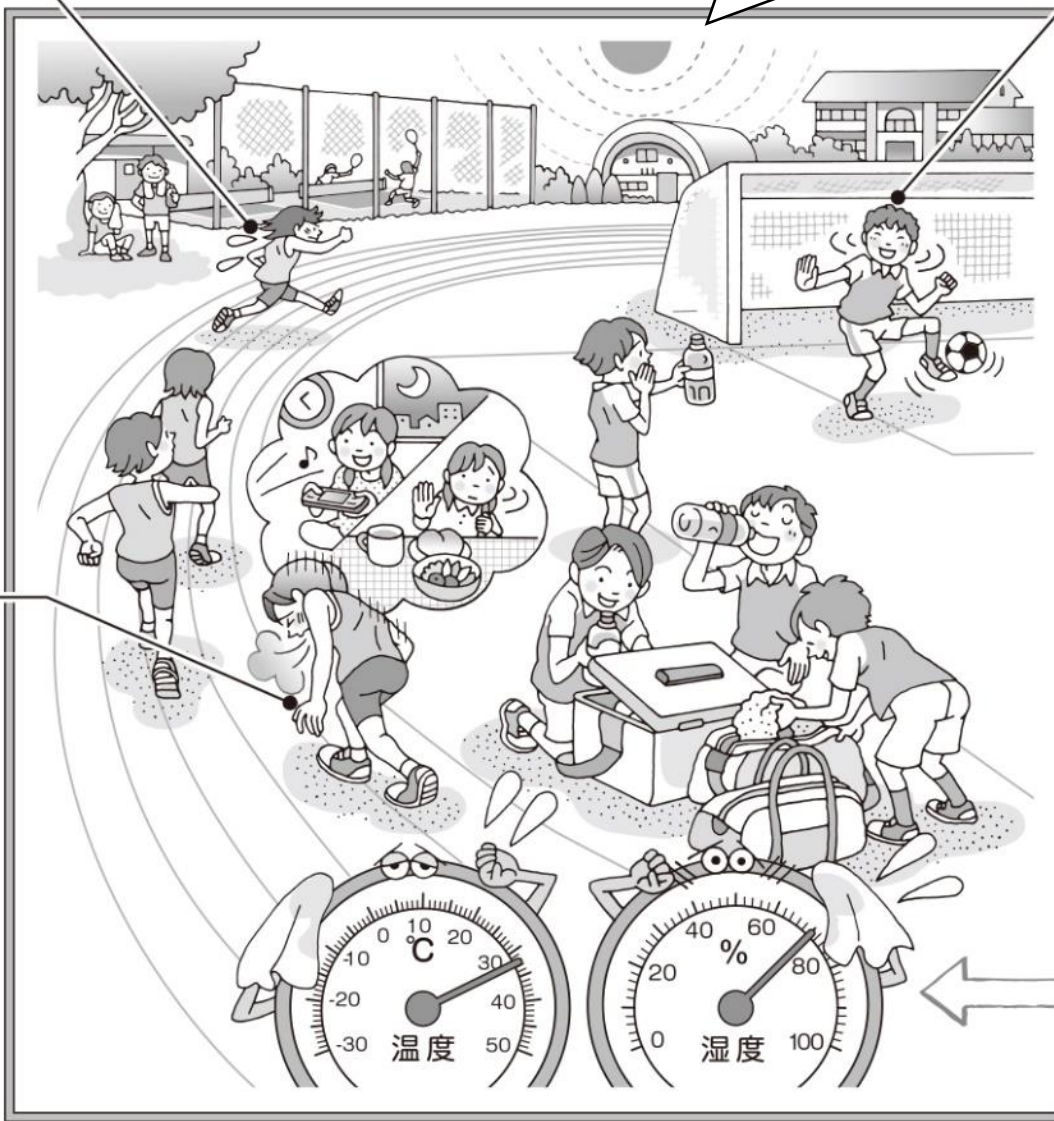
👉 2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



👉 3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。



運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

🔥 熱中症は “湿度” にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

