



暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？本格的な夏が始まってきたこの時期には、熱中症を予防することが大切です。そこで今回のほけんだよりでは暑さに負けないために気をつけてほしいことについてまとめました。1学期は残り2週間です。体調管理をしっかり行いましょう。

◆熱中症を予防して元気に夏を過ごそう◆



①睡眠、食事、運動の基本的な生活習慣を整えること

- ・十分な睡眠と食事は健康に欠かせません。早寝早起きを心がけ朝ごはんを食べて登校しましょう。
- ・日頃から適度な運動をすることも大切です。

②こまめな水分補給を心がける

- ・休み時間にはのどが渴いていなくても積極的に水分補給をしましょう。
 - ・授業中にのどが渴いてしまった場合にも水筒で水分補給を行っても良いこととします。
- *水筒の中身は水、お茶、スポーツドリンクとします。

③暑さを避けること

- ・まずは衣服で調節しましょう。
- 教室にある熱中症計を確認し、警戒以上であれば半袖短パンになるようにしましょう。
- ・日差しの強い日や外での活動がある日には帽子を被って登校しましょう。（*帽子を被ってきた時にはマナーとして玄関で脱ぎましょうね。）
 - ・クールタオルなど熱中症対策として使用したいものがある場合には使用しても良いこととします。



積極的に水筒を持参しましょう。



④自分の体調に合わせて運動すること

- ・体調が悪い日には無理をしないようにしましょう。
- ・運動している最中に具合が悪いと感じた場合にはすぐに周りの人に言いましょう。

△マスクについて注意点



- ・マスクをしているとのどがかわいたことに気づきにくくなります。のどが渴く前に水分補給をするよう心がけましょう。
 - ・気温や湿度が高い日に運動するときにはマスクを外して運動しましょう。
- WBGT【気温や湿度から熱中症の危険度を表す指数】をこまめに確認しましょう。目安としてWBGTが25℃以上の時には原則マスクを外し、28℃以上の時には必ず外しましょう。（体育館、グラウンド、教室で確認できます。）
- ・登下校の時にも人との距離が保てる場合にはマスクを外して登校しましょう。
- ※マスクを外したときには大きな声で話さないように注意しましょう。