

ほけんだより

令和6年7月18日(木) 第9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」とするためには、けが・事故なく笑顔で終えることです！そのために、自分にできる暑さ対策・健康管理をしましょう。

体育祭に向けた暑さ対策

☞ 水分はたっぷり準備しよう

水筒は、最低でも午前中1本、午後1本は準備しましょう。運動をしますので、塩分も一緒にとれる、スポーツドリンクや麦茶がおすすめです。



☞ 涼しい服装を心がけよう

「暑い暑い」と言いながらジャージの上着を羽織っている人がいます。特別な事情がない限り、暑いときはまず涼しい服装をして自己管理しましょう。

☞ 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。マスクをしていると、どの渴きを感じづらいので、意識的に水分補給をしましょう。



☞ 早寝・早起き・朝ごはん

「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、明日は朝ごはんを食べて登校しましょう。

※ 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。

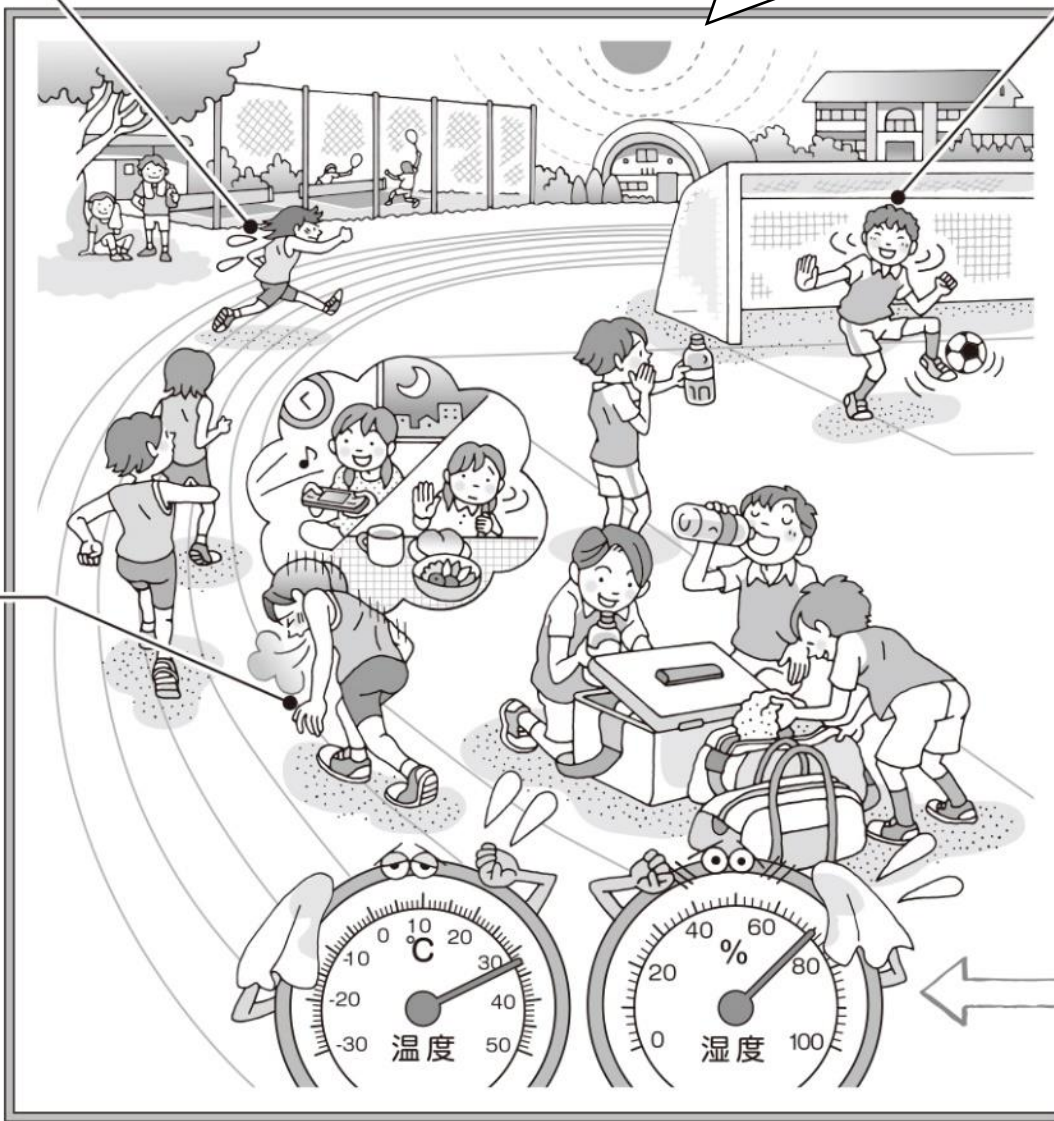
👉 2 キケン! 体調不良

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。

