



保健便り 7月号



6月の保健便りでは、熱中症予防対策として、WBGT(暑さ指数)についてお知らせしました。<暑さ指数>活用していますか？ 今年、梅雨の時期が短く、6月中に梅雨明けし、一気に、夏一ッ！に入りました。暑さの見える化を活用して、熱中症予防に活用してみましょう。

※校舎の2階渡り廊下の柱に暑さ指数計が設置されています。移動時などにぜひチェックしてみてください。

さて、7月に入り、今年3年ぶりとなる野球応援が7月11日(月)に予定されています。一回戦は、全校生徒での応援です！炎天下や、蒸し暑い中での応援が十分考えられます。

そのため、熱中症予防対策は必須です。



当日用意

するもの

- 帽子**・・・直射日光を防いでくれます。
- タオル**・・・ぬらして首筋にかける。帽子と組み合わせる。
- 日焼け止め**・・・数時間強い日差しを浴びるので日焼けを通り越してヤケドになってしまうこともあります。日焼け対策もしっかりと！
- スポーツドリンク**・・・飲み物は、ペットボトル**3～4本**は用意しましょう。
お茶などの水分 1本は凍らせたものがあるとおいしいですね。
(麦茶などの人は、塩分不足になるのでタブレットや塩あめを用意しましょう)
- 扇子・うちわ・携帯用扇風機**・・・あると便利です。

前日夜～

朝起きて

気をつけること

- 睡眠不足は体調不良、熱中症を招きます！！
必ず早く寝ること！！
- 朝ごはんを食べる。
食べられない人も、ヨーグルトや牛乳、フルーツなど何かしらお腹に入れるようにします。
- 体調が良くないと感じたら、無理をせず、出発前に、担任や近くにいる先生に申し出てください。
- 乗り物に酔いやすい人は、酔い止めの薬を服用しておきましょう。

当日、朝の健康観察時に下記の症状の人は、出発前に**必ず！**担任の先生に申し出てください。

- いつもより体調が悪い(だるい・気持ちが悪いなど)
- 朝食を摂っていない
- 微熱または風邪症状(のどの痛み・頭が痛い)がある