

## 体育大会の練習が始まります！ 万全な熱中症対策を行いましょう。

### 1. 生活習慣に気をつける。

#### 早めに寝て体力回復！

1日の疲れをとるには睡眠が一番です。忙しい毎日ですが、時間を上手に使って早く寝られるように心がけましょう。



#### 朝ごはんをたべよう！

1日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかり補給しておくことで、その後の水分・塩分不足の予防につながります。



### 2. 暑さへの対処をする。

#### こまめに水分をとろう！

発汗により体温上昇をふせぎますが、失われた水分を補わずにいると脱水になり、熱中症になってしまいます。



#### 暑さをさけよう！

帽子をかぶり直射日光を避けましょう。帽子をかぶることで頭頂部の温度を約10度低くできます。



#### 手を冷やそう！

手には、動脈と静脈が通る部分があります。ここを冷やすことで体内の温度を下げるといわれています。

## ～阿木中 熱中症対策について～

### ① 帽子、日傘の推奨

登下校時や屋外での活動の際には、暑さ対策として帽子の着用を推奨しています。帽子については家にあるもので構いません。また、登下校時には、日傘をさすことも推奨します。

〈ルール〉

- ・自分の名前を書くようにしてください。

### ② ネッククーラーの推奨



登下校時、授業中などいつでも使用してかまいません。2階に冷蔵庫を設置し、ぬるくなったら学校にいる間でも冷やせるようにします。

〈ルール〉

- ・自分の名前を書くようにしてください。
- ・使用後は汗がついているので、エチケットとして冷蔵庫に入れる前に一度ウェットティッシュで拭いてから入れるようにしてください。
- ・右図のようなひもタイプのものでよいですが、首がしまる等の危険もあるので運動時や部活の時の使用は禁止します。



### ③ 水筒の持参

こまめに水分補給ができるよう、水筒を持参しましょう。体内の温度をさげるために水温は5～15℃くらいが望ましいです。ただし、消化器系の弱い人はお腹を壊す恐れもあるので常温のものでも大丈夫です。

### ④ スポーツドリンクの持参

普段の学校生活での飲み物は、お茶や水で大丈夫ですが、暑い中の登下校や体育等の屋外活動で大量の発汗が予想される場合には、スポーツドリンクを持参しても構いません。

〈注意〉

- ・スポーツドリンク 500mlの中に約20～30gの砂糖が入っているので、砂糖の取り過ぎには注意しましょう。
- ・金属製の水筒は、スポーツドリンクの酸と反応して金属が溶け出し銅食中毒になる恐れがあります。水筒の注意書きの確認や水筒内部に傷がないかの確認をお願いします。

\* 保健室では、OS-1を十分に用意しています。

### ⑤ コンディショニング・チェックカードの活用

9/4～9/29までの期間、生活習慣・体調確認をするためのシートに、毎日記入をしてもらいます。項目は4項目(睡眠時間、朝食の有無、だるさの有無、下痢の有無)です。4週間記入をし、体育大会まで健康に過ごせるよう自己管理を行いましょう。

☆どれだけ予防を心がけても体調が悪くなることは、誰でもあります。体調が悪くなってきたら我慢をせず早めに、先生方に伝えましょう。