

⚠️ テストが終わると夏が来ちゃう！？要・熱中症対策！！ ⚠️

今年度初の定期テストが始まりましたが、二日目明日の放課後から部活動が再開されますね。テスト勉強から解放されて、楽しみにしている人も多いかもしれませんが、天気予報によると、明日からますます気温が上昇し、夏日になるようです！
しかもこの状況、**熱中症になりやすい条件**がそろっています！！それは・・・

- まだ、暑さに体が慣れていない
- テスト勉強で睡眠不足
- 特に1年生は、体力がついていない分、なりやすい



👉 テスト明けの熱中症を予防するには 👈

●睡眠を十分とり、食事・水分をきちんととる。

昼間の時間を上手に使って勉強し、早く寝て、朝食をとってくる。

●飲み物を多めに持参する。

水・麦茶・激しい運動にはスポーツドリンク(味が苦手なら二倍に薄めてもよい) 休憩中、氷を口に含むのも良い。

緑茶等カフェインが含まれるものは利尿作用があるため、水分が尿として体から出て行きやすい。カフェインなしの方がいい。

●飲み方のコツ

口に含んで少しずつ、ゆっくり。(のどごしグビグビー気飲み❌)
そして活動の合間にちょこちょこ回数多くとる。

●服装を涼しく・そして休憩中体温を下げる

保冷剤を持参し、休憩の時に首や脇を冷やすと効果的。
また、休憩の時は靴や靴下を脱ぐなどなるべく熱を発散させよう。

●体調が悪い時は活動中止

熱中症のリスクがとて高くなるので、
活動したい気持ちがあってもあきらめましょう。
また、活動中、体調が悪い人が出たら、すぐ先生に連絡しましょう。



3年は修学旅行直前、そしてその後はみんなで体育祭。熱中症予防や感染症対策の他、体調管理に気をつけて取り組んでいきましょう。



健康診断継続中

※脊柱側湾二次検診=6/29(木)に決定。対象者には後日詳しい連絡あり。

→4月の視力検査で、1.0が見えなかった人には4月末にお知らせを出しています。未検査の人、再検査を希望する人は放課後保健室へ。

→尿検査の1回目(4/19)に提出した人で、今までに特に連絡を受けていない人は異常なしです。2回目(5/9)に提出した人や二次検査を提出した人は結果待ちです。

→心臓検診(主に1年の心電図等)は結果待ちです。

→5/18(木)は耳鼻科検診です。(1, 3年と2年の一部)耳掃除をしてきましょう。やり過ぎ注意。