

ほけんだより

令和4年6月28日

角田高校 保健室

第 4 号

体育祭の注意事項

熱中症予防 の ポイント

- 前日は早めに寝る。
- 体調の優れない人は、登校は控える。
- 朝ご飯はきちんと食べる。
- 水筒を持ってくる。(目指せ 1.5 リットル摂取!)
- 暑かったら半袖 T シャツになる。(着替えも持ってきてね)
- 雨が降っていても、湿度の影響で熱中症になりやすいです。こまめな水分補給をする!
- 時間余裕をもった行動をする!(お昼はきちんと食べてね!)

その状態で運動すると…

 **熱中症** のキケンあり!

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、汗が蒸発するときに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。
気温が過ごしにくい日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

その他

○体育祭での怪我は、スポーツ振興センターの対象となりますので、体育祭で怪我をした場合は申請してください。(自主練習などでの怪我は対象ではありません。)

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中！

1

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっていられるかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

新しいクラスや、運動部の新体制で、こんなことはありませんか？

事故や怪我、友人とのトラブルに気をつけましょう。一人で悩みを抱えることなく、ぜひ担任の先生や部活動顧問の先生、保健室や SC・SSW へ相談してみましょうね。

○7月・8月の SC・SSW 来校日

SC 佐々木先生

お便りや、2年次の研修で紹介しています。「話しやすい!」と好評です。

7月14日(木) 21日(木)

8月25日(木)

SSW 渡邊先生

お便りでご紹介しています。みなさんがよりよい学校生活を送っていけるよう気にかけてくださっています!

7月12日(火) 21日(木)

8月31日(水)

予約は担任、または保健室、教育相談担当へ。おうちの方の相談も受け付けています。