

通常登校がはじまります。生活リズムは先週の登校で少しは戻ってきているでしょうか？今後も新型コロナウイルス感染症の予防に努めながら生活していきましょうね。

熱中症に気をつけよう！

今年は新型コロナウイルス感染症のため休校が長引き、家で過ごす時間が長く、暑さに慣れていないことや運動不足で体力がない上に、日中の気温や湿度が高く、熱中症に注意が必要です。また、『マスク熱中症』も聞き覚えがあるかと思いますが、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になる場合があります。喉が渴いたなと思う前に、こまめな水分補給を心がけましょう☺！

★体調不良は事故のモト（体調と熱中症）★

- 暑さへの慣れは個人によって異なる。
- 同じ個人でも体調によって暑さへの慣れは異なる。
- 疲労、睡眠不足、発熱、風邪など体調が悪い場合は無理に運動をしない。
- 胃腸の調子が悪く下痢がある場合は、脱水になりやすく、熱中症になりやすい。



◎暑い中での活動を徐々に増やし、暑さに慣れた体作りを行う。こまめな水分補給と汗が多いときは塩分補給をする。

- ・運動前に水分をとっておく。運動中は20~30分に1回をめやすに強制的に水分補給。
- ・毎日の登下校等を活用し、30分程度の運動を心がける。

★スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条★

- ①暑いとき、無理な運動は事故のモト
- ②急な暑さに要注意
- ③失われる水と塩分を取り戻そう
- ④薄着スタイルでさわやかに
- ⑤体調不良は事故のモト
(補足)



屋内スポーツ：窓、扉をあけ定期的に換気を行う。気流を積極的に設ける。積極的に水分補給。

屋外スポーツ：最も暑い時間帯は避ける。練習時間を決める。積極的に水分補給。

熱中症の症状が見られたら、できるだけ涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、首の両脇、脇の下、足の付け根（そけい部）等に氷などをあて、冷やしましょう。意識レベルに応じて、救急車をよぶこともあります。そのときはためらわないで冷静に。

Forms 健康観察実施中！体温や健康状態をチェック★

毎朝、classi よりアクセスしよう♥