

熱中症の予防について

学校が始まりましたが、連日気温は35度を超え、非常に暑いが続いています。
以下のことにも留意して、各自熱中症の予防をお願いします。

① 水分の補給を十分にすること

家からお茶やスポーツドリンク等、準備してきてください。

体育や部活動がある日は、多めに準備することが必要です。また、運動時など大量に汗をかくときは、スポーツドリンク等 塩分が含まれたものが望ましいでしょう。

夏休み前にも連絡しましたが、授業中に水分補給をしてもよいです。

(一部持ち込み不可の教室もありますので、注意してください。)

凍らせたペットボトル入りの飲み物は、体に当てて冷やすこともできます。工夫してみてください。

② 夜は早く寝て、睡眠時間を十分にとること

夏休み中夜遅くまで起きていた習慣が、そのままの人はいませんか。

睡眠不足は、熱中症や体調不良を起こしやすくなります。

日中の暑さだけでも身体は疲れています。早めに身体を休めましょう。

12時ごろまでには就寝し、6時間以上は睡眠時間をとれるといいですね。

③ 朝食は食べてから登校しましょう。

最近は朝でも25度以上の日が多くあります。

登校中に熱中症になる場合もありますので、朝食は家で食べてから登校しましょう。

朝食をとることで、水分補給されます。