

桜の季節が過ぎ、梅雨入りが気になる時期となりました。

今年は総体・総文のタイミングも早く、部活を引退する3年生を目にしました。まだ残っている部活動の3年生のみなさんも勝敗や結果には関係なく、胸を張って引退してほしいと思います。1・2年生の皆さんも多くの課題を見つけ、次の大会に向けて目標も作れたのではないのでしょうか。

それぞれの学年が次の目標に向かって、また新たに歩みだしていく姿を期待しています。

だんだんと暑くなってきました！！ジメジメした日が続きますが、水分補給をしっかりと行い、熱中症予防に努めましょう！！

熱中症のリスクが高い時



予防のためのポイント



左↑の図のようになっていませんか？

自分の生活を振り返って、
見直してみよう。
少しずつ右の図のように
変えていけばGood！◎

運動時の水分補給は…？

スポーツドリンクを飲もう！

汗をかいて失った塩分を補給しましょう。
水分だけをとり続けると、体内の電解質バランスが崩れ、脱水状態を悪化させてしまいます。

もう熱中症？って思った人！

「まだ早いでしょ。」と思った人も
いるかも知れません。ですが、急に
温度が上がったり下がったりするこ
の時期は体温調節がうまくいかず、
熱中症になりやすいのです。
だからこそ、今のこの時期から
熱中症対策を始めていきましょう。

3IH 保健委員の〇〇〇〇さんが、この
おもて面の記事を作成してくれました！
「熱中症」について詳しく取り上げて
くれています。ありがとう！！

～睡眠不足がなぜ熱中症のリスクになるの？～

睡眠不足だと、脳機能が低下し、体温コントロールがうまく働かなくなるため、熱中症になりやすい状態となります。また、体調不良も生じやすく、さらにリスクが高まります。睡眠はなるべく7時間以上とりましょう。適度に冷房を使用し、良質な睡眠を確保することも大切です。



これから梅雨入りし、じめじめと蒸し暑い日が続きます。

温度・湿度の上昇とともに、熱中症の危険性も高まります。

そこで、保健委員会で、「熱中症予防のミニ講座①、②」を作成しました！

動画を「保健室からのお知らせ」のクラスルームに投稿していますので、ぜひご視聴ください♪



ミニ講座①では、熱中症の基本的な知識や、発生時の対応について取り上げています。時間は約6分半です。

★担当保健委員：11H ○○○○さん、○○○○さん、21H ○○○○○さん



ミニ講座②では、熱中症の対応と予防について、さらに詳しくお話しします。時間は約9分です。

★担当保健委員：22H ○○○○さん、○○○○さん、32H ○○○○さん



ミニ講座②では、保健委員による実演動画もあります！

★担当保健委員：

12H ○ ○○さん、21H ○○○○さん、

31H ○○○○さん、○○○○さん、32H ○○○○さん

講座視聴後は、「保健室からのお知らせ」のクラスルームに投稿されているアンケートフォームへの回答をお願いします!! 今後の励みになります。



講座の内容をまとめた資料も、「ほけんだより」とあわせて配付します。ぜひ、内容を確認して、今後の部活動等における熱中症対策に活かしてくださいね!(部活動の主将・部長には、カラー版を渡します)

食中毒にも注意!

この時期は「高温」と「多湿」で細菌が繁殖しやすく、食中毒の危険が高まります。

～食中毒予防の3原則～

つけない



手・調理器具・材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは早めに食べる

やっつける



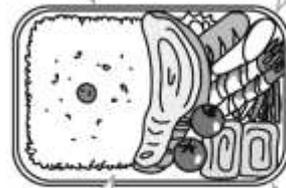
食べ物にきちんと火を通す

お弁当を持ってくる時は、傷まないように、保冷剤を入れてきてくださいね!

お弁当も食中毒に注意!

弁当箱はきれいに洗っておく

おかずはしっかり加熱する



水気をよく切る

ごはんやおかずはよく冷ましてから詰める

素手でふれない(箸やラップを使う)

食べるまでは涼しいところに保管を!(保冷剤も利用しよう)