

5月のほけんだより



令和4年5月27日

町田第二中学校

保健室

体育祭がいよいよ近づいてきました。当日は気温が高くなる予報が出ています。暑さと疲れから、熱中症になる危険性が高くなっています！

熱中症は、睡眠不足や体調が悪いときに起こりやすいです。体育祭準備や部活動、塾などの習い事など大変な人も多いかと思いますが「寝不足」「食べられていない」状態で、体育祭でがんばることは、体が追い付かず危険です！

元気に体育祭に参加できるように、下のことをぜひやってください。当日、みなさんが力を発揮できるよう、応援しています。



～体育祭を体調万全でのぞむためにやるべし～

その1 夜10時までには寝るべし！

その2 前日の夜と、起きてから食事を食べるべし！

体育祭当日のポイント！



①水分補給をこまめにする。

運動しない人でも、飲み水は最低一日 1.2L 必要です。体育祭では、それ以上に汗などで体から水分が出ていきます。水筒はなるべく大きいものを用意しましょう。

場合によっては昼休みのうちに水道で水を追加補給したり、保護者の方に水分をわけてもらったりするといいでしょ。



②日よけのためのタオル・帽子を用意する。

直射日光を防いで、暑さも防ぎましょう。救護テントにはアイシング用氷水を用意します。それで自分のタオルをぬらして、体を冷やせます。



③体調がよくないと感じたら、がまんせずに誰かに伝える。

体育祭当日は、つい無理をしてしまいがちです。体調が変だなと感じたら、早めに救護係の保健委員や近くにいる先生に伝えて、救護テントに来てください。早めに休養することで、回復も早まります。