

標準服も冬服から夏服へ替わり、気候も初夏を感じさせる日も多くなってきました。

各学年の宿泊行事も終了し、新しいクラスにも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。今週末には、学習発表会(競技の部)もあります。行事は、大変なこともあります、クラスの絆が一步深まる機会です。自分自身の最高のパフォーマンスができるよう、体調を整えて臨みましょう。



学習発表会(競技の部)に向けて

本番を元気に向かえるために!~保健委員会より~

学習発表会(競技の部)が近づいてきました。当日も暑くなることが予想されます。保健委員会からは、熱中症を予防するために気を付けてほしいことが5つあります。



- ① 朝食をしっかり取る
- ② こまめに水分補給をする
- ③ なるべく日陰で過ごす
- ④ 帽子などの暑さ対策をする
- ⑤ 応援時はマスクをつける



これらのことに気を付けて熱中症を予防しましょう。

①朝食をしっかり取る(早寝・早起き・朝ごはん)

→規則正しい生活は、健康の基盤です。身体が疲れていると、熱中症の危険性が高まるため、早寝・早起き・朝ごはんを心がけていきましょう。

②こまめに水分補給をする

→各自水筒を持参するようにしましょう。汗には、水分以外にもナトリウム(塩分)が含まれています。また、糖分には、腸管で水分吸収を促進する働きがあります。熱中症予防には、塩分+糖分が含まれているスポーツドリンクなどが推奨されています。



③なるべく日陰で過ごす ④帽子などの暑さ対策をする

→暑さになれてないこの時期は、熱中症になりやすいと言われています。応援時や休憩中は、なるべく日陰で過ごすようにしましょう。

⑤応援時はマスクを着用する

→どのような場面でマスク着用が必要かを確認していきましょう。

近い距離で会話する場面では、マスクの着用を心がけましょう。また、競技中などは、熱中症対策を優先した行動に努めていきましょう。