



中間試験も終わり1学期も後半戦です。暑かったり涼しかったり、急に雨が降ったり、この時期は衣類や体調の調節が難しいですね。雨に濡れた時や汗をかいた時のために、靴下やTシャツの着替え&タオルを持ってくると、快適&風邪予防になります。まだまだ迂闊に風邪もひけないご時世です。体調管理に気をつけましょう！

## 熱中症に気をつけよう！

### \* 熱中症になるのは外で運動している時だけ??

直射日光が当たらなくても、体育館や室内でも起こり得ます。特に、今の時期、急な暑さに体がついていけない時に起こりやすいです。また、体調不良時、睡眠不足、朝食欠食などで、リスクが上がります。体調管理に気をつけ、自分のコンディションを考える習慣をつけましょう。



### \* 水分補給はのどが渴いてからが良い?

のどが渴く前、または暑いところに入る前から水分を補給しておく必要があります。また、マスクをしていると、喉の渴きを感じにくくなります。意識してこまめに水分補給をしましょう。

### \* 水分補給は何でも良い??

汗で失われるのは水分だけではありません。同時に体外に排出される塩分も、人間の身体にとって、なくてはならない成分です。運動時に塩分の入っていない飲み物ばかりを摂っていると、体内の塩分濃度が低下し、逆に脱水症状や熱中症が起こりやすくなってしまいます。運動時はスポーツドリンクや塩分の含まれた飴などを携帯し、水分と一緒に塩分もしっかりと補給しましょう。



## 夏場のマスクの注意点

暑くなって、マスクをしているのも辛い季節ですが、以下の点に気をつけてください。

### \* マスクを外した状態で人と話さない（うっさない・うつらないの徹底）

- ・水分補給時は人の居ない方を向くなどしましょう。また、飲みながらの会話は避けましょう。
- ・暑くてマスクを外したい場合は、人と離れた場所や、ベランダなどの屋外にしましょう。
- ・たまに“あごマスク”の人を見かけますが、マスクをしていないのと同じです。やめてください。

### \* 体育・部活動・実習中、息苦しさや体調が悪くなったらすぐに申し出る

- ・感染症対策としては、マスクの着用が望ましいですが、運動時や、屋外で人と十分な距離が取れる時はマスクを外して良いことになっています。運動中や炎天下でのマスク着用により、体調が悪くなった場合には、すぐに先生に申し出てください。