



1学期も残すところあと1ヶ月になりました。最近、蒸し暑い日が続いたかと思ったら、急に雨が降ったりと、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。体調管理に気をつけましょう！

熱中症に気をつけよう！

屋内でも熱中症になります！

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。急な暑さに体が慣れていない時期にも起こりやすいです。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。



水分補給はのどが渇く前に！

のどが渇く前、運動をする前、暑い場所に行く前など、事前に水分を補給しておくことで、熱中症を予防することができます。また、マスクをしていると、喉の渇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。

水分補給はスポーツドリンクで！

汗をかくと水分だけではなく塩分も体外に排出されてしまいます。そこで水分補給ししないと体内の電解質濃度が低下し、手足のしびれやこむら返り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。



その際、回し飲みは絶対にしないでください！

夏場のマスクの注意点

～ 感染対策と熱中症予防・・・どうやって両立させる？ ～

厚生労働省・文部科学省から「マスクの着用について」という指針が出されました。詳細は厚生労働省のHPで確認してみてください。

●マスクの着用が必要ない場面

- ・屋外で十分な身体的距離が確保できる（目安2m以上）
- ・気温、湿度、暑さ指数（WBGT）が高い日
- ・身体的距離を確保して行う体育の授業

●基本的な感染対策の重要性は変わるものではない

引き続き、三密の回避、人と人との距離、マスク着用、手洗い、換気を徹底していく必要があります。

教科担当や顧問の先生の指示に従いましょう！



夏場については熱中症対策が優先されます。マスクを外せる場面では、無理にマスクを着用する必要はありません。炎天下や運動中、体調が悪くなったら、すぐに先生に申し出てください。