

# 保健だより



5. 9. 6 NO.6

京ヶ瀬中学校

保健室

## いよいよ「秋桜祭」 熱中症ゃケガに注意！

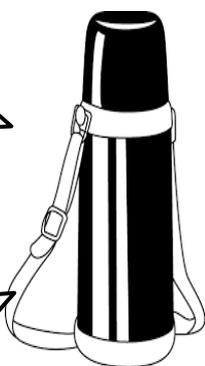
猛暑の中、秋桜祭の練習や準備に一生懸命取り組む姿がみられ校内が活気づいています。この先も気温が高く厳しい暑さになるようです。疲れもどんどんたまっていくと思われます。

暑さ対策をしっかり行い万全な体調で本番を迎えられるよう、体調管理に留意しましょう。

### 当日の暑さ対策！

体育祭当日は・・・①水分②タオル③帽子

必ず持ってきて  
ください！



のどがかわく  
前に水分を  
とろう！

- ・水筒+ペットボトル2～3本（目安は2リットル）水分は足りなくならないよう、十分に用意してください。（水・お茶・スポーツドリンク。できればスポーツドリンクが望ましいです）
- ・タオルは二枚（汗拭き用・冷やす用）を準備しましょう。

### 普段の生活で意識しよう！

生活を整える！（食事・睡眠）



やりすぎ  
注意！



- ・熱中症予防には、普段の生活を整えることも大切です。特に朝ごはんは1日の大切なエネルギーのもとになります。必ず食べるように意識しましょう。
- ・睡眠不足は疲労が回復せず、体調を崩す原因にもなります。毎日の睡眠をしっかりとりましょう。

当日、体調がすぐれない場合は無理をしないようにしてください！安全第一！