



令和3年7月  
佐伯中学校  
保健室

今年度の1学期も新型コロナウイルス感染症の影響を受け、行事が延期や中止となってしまいました。行事で盛り上がることはできませんでしたが、学校生活を楽しそうに送っているみなさんの笑顔を見ると、ほっとしていました。昨年度は、10日間しかなかった夏休みですが、今年度は通常通り長～い夏休みが待っています。生活リズムを崩さないようにして、元気に2学期を迎えましょう。

**熱中症に気をつけて**



気温が30℃を超えると、熱中症になる危険度が上がるそうです。6月の30℃前後の日には、夕方のニュースで、新型コロナウイルス関連と熱中症による救急搬送が、多く報道されていました。暑さになれていない季節は、熱中症になりやすいと言われています。暑さに強い

体づくりのために、『暑熱順化』を5月のほけんだよりで紹介しました。夏休み中エアコンの中で快適に過ごしすぎていると、2学期の体育祭練習で倒れてしまいます。朝夕の少し涼しい時間に、外に出て運動をして、汗をかくようにしましょう。『熱中症を防ぐコツ』を参考に、暑さを上手に乗り切りましょう。

**熱中症を防ぐコツ**

**朝ごはん**

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



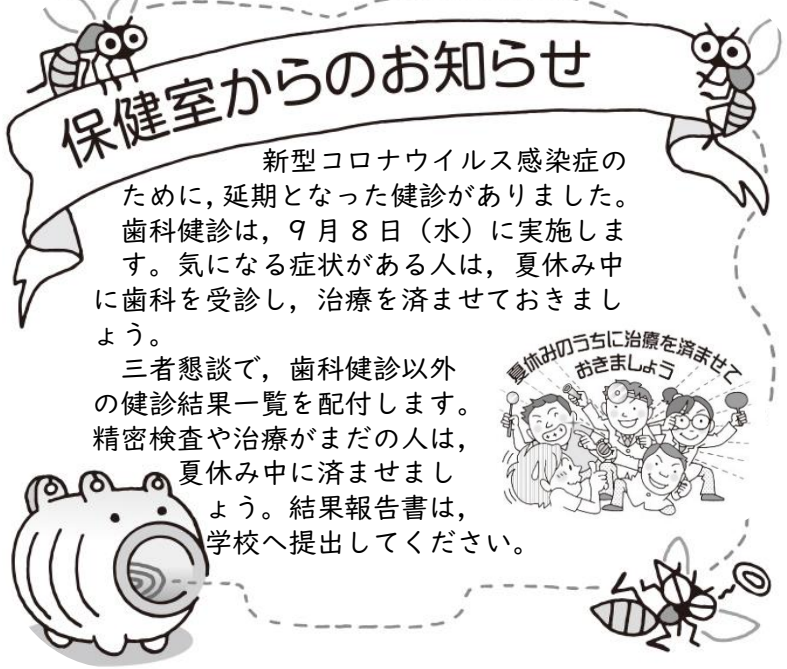
**睡眠**

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

**休けいと水分補給**

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



スポーツドリンクは、お茶や水代わりにせず、運動をして、汗をかいた時に飲むようにしましょう

8月下旬から9月にかけて、2学期身体測定を行います。体育の授業の前後で実施します。詳しい日時は、担任の先生から伝えてもらいます。