

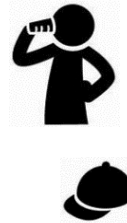
げんきがいちばん

No. 6
R5. 8. 25
安来三中 保健室

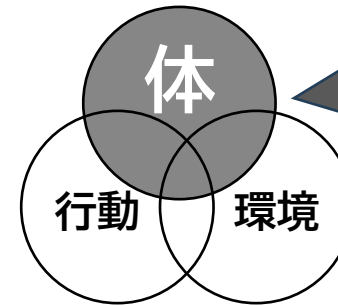
体育祭に向けて
万全の準備を！

熱中症 予防

予防のポイント！



- ★ のどが渇く前に水分補給を。運動中は30分に1回が目安です。
- ★ 体調がよくない時は、無理せずに早めに活動を中止しましょう。
- ★ 気温に合わせた服装の準備。(外での活動は帽子をかぶる)
- ★ 三度の食事をしっかり摂る。朝食は特に大切です。水分も合わせてとりましょう。朝のスープやみそ汁は塩分と水分が摂れるので一石二鳥です。



熱中症は、3つの条件「体の調子」、「行動」、「環境」がそろったときに最も起こりやすくなります。
体の準備は今日からできるので、しっかり準備をして、当日に備えましょう。

2学期がスタートしました。夏休みの間、みなさんに大きなケガや事故がなく、元気な姿を見ることができて安心しました。さて、これから全校での体育祭の準備が始まります。しばらくは、残暑厳しい中での活動が予測されますので、今日からしっかりと体の準備をしてほしいと思います。そして、みんなで思い出に残る楽しい体育祭にしましょう。

<元気に活動するために、しっかりと体の準備をしよう！>

	8/25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	9/1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)
早めに就寝しよう。(時 分)												
のどがかわく前に、水分をこまめにとろう。												
1日3食、規則正しく食事をとろう。												
適度に運動をしよう。												
暑さに慣れよう。												
※ 1日1回は、汗をかく程度の運動をするなど。												