

# 保健便り

2 学期スタート号

令和5年8月31日

渋川青翠高等学校

全国的に平年より気温の高い日が続いています。また、気象庁の予報においても、この先も全国的に平年よりも気温が高くなる見込みになっています。

とくに長期休業明けは、暑さや運動等に体が慣れていない場合があり、熱中症事故の発生リスクが高い時期と考えられます。生徒の皆さんは、早寝早起きを心掛け、朝食を摂り、十分な量の水分を持参して登校してください。（この時期は、自動販売機において、とくに水やお茶、スポーツドリンク類が早めに売切れになってしまうことも多いです。）

保護者に皆様においては、引き続きお子様の体調管理をお願いするとともに、体調不良等で早退する場合は、下校時の熱中症事故防止の観点から、学校に迎えに来ていただく場合がありますのでご了承ください。

## 熱中症に気をつけて



### ◆熱中症防止に関するお願い

熱中症を防止するためには、登下校時も含めて、生徒の皆さん一人一人が、自ら体調管理等を行うことが大切です。決して他人事と思わず、自分の健康とよく向き合い、予防に努めましょう。

- ・ 暑い日には帽子等により日差しを遮ること、通気性・透湿性の悪い服装等を避けましょう。（帽子は華美なものではなく、夏場の期間のみとします。サンバイザーは不可。不明な点は担任まで相談してください。）
- ・ 運動する時は前後も含め適切に水分を補給し休憩をとり、自分自身でもよく体調を確認しよう。
- ・ 生徒間同士でもお互いに水分補給や休憩の声掛け等を行いましょう。
- ・ 運動等を行った後には、気象状況も踏まえつつ、十分にクールダウンする等体調を整えた上でその後の運動を行いましょう。
- ・ 下校前に運動等行っていた場合には、十分にクールダウンする等体調を整えた上で下校しまししょう。
- ・ 体調不良等により下校やその他活動が困難だと感じた場合にはためらうことなく教職員に申し出ましよう。

### ◆熱中症を予防する水分補給の仕方について

- ・ 運動を始める前には、250～500ml を何回かに分けて飲み、運動中も20～30分ごとに一口～200ml 程度を飲みます。運動が終わった後は、減った体重分を補うような感覚で何回かに分けて飲みます。（水分は喉が渴いたと感じる前に摂りましよう。喉が渴いたと感じた時点では体はかなり水分不足になっています。）
- ・ 糖分濃度（糖度2・5～3%程度が望ましい。）に注意し、市販のスポーツドリンクは必要に応じて水で薄めて飲むようにしまししょう。（糖度が5%を超えると水分の吸収率が低下します。）
- ・ 熱中症予防には、体を冷やす効果があるため、8～13℃程度に冷やしたものが効果的です。ただし、冷やし過ぎには注意しまししょう。
- ・ 強制飲水（時間を決めて飲む。）と自由飲水（喉が渴いたと感じたタイミングで自由に飲む。）の併用が大切です。水分補給は人任せにせず、自分でも意識して摂るようにしまししょう。