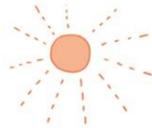


油断禁物！熱中症に注意（復習）

新学期が始まりました。夏休み明けで暑さに慣れていない人もいると思いますが、今年は例年よりも気温が高い日が続く予想です。必ず、“塩分を含んだ朝食”と“水分”を摂ってきましょう。どうしても食べられない時は、スポーツドリンクだけでも飲んできましょう。

熱中症に注意！



9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて！

- ・睡眠をしっかりとする。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する。**
- ・運動するときは、**ときどき休憩する。**
- ・体調が悪いときは、**運動しない。**



「熱中症かな？」と思ったら…

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク（※）などを飲む。※はきげんやけいれんがない場合



水筒のけが

転んだ時に肩から掛けていた水筒が腹部に当たり、内臓が破裂する事故が多く起こっているそうです。

- ・水筒はなるべくリュックなどに入れよう。
- ・水筒を肩にかけている時は、走らないようにしよう。



※ 1日に必要な水分摂取量の目安は **1.2L**（大量発汗時を除く日常生活に必要な食事以外からの摂取量）

基本的感染症対策を続けよう（復習）



コロナ11波のピークは過ぎましたが、学校では“密”が生まれやすく引き続き注意が必要です。“重症化しやすい人”はお友達の中にも大勢います。皆さんがかかると家にウイルスを持ち帰り、特におじいちゃん、おばあちゃんを危険にさらします。また、リスクのない元気な人が“後遺症”にかかって何か月、何年も苦しんでいるという話も身近に聞くようになりました。“思いやりの心”と“自分ごととの意識”を持って、マナーを守りましょう。

1 鞆にマスクを数枚入れておこう（咳エチケット用、予防用）

※ 原則として学校からマスクは渡せません。各自で準備してください。



2 進んで「咳エチケット」を実践しよう

咳が出る、くしゃみが出る、のどが痛いなど風邪の症状がある場合に着用します。

3 しっかり換気しよう

換気が不十分だとウイルスも増えます。

- ・ 休み時間にしっかり換気しよう。
- ・ 授業開始後も、対角線上に10cm～20cm程、窓を開けておこう。
- ・ 教室の二酸化炭素モニターのアラームが鳴ったら、窓を開けよう。



4 発熱・のどの痛み・咳など普段と違う症状がある時は登校を控え、受診しよう。

保健関係書類の提出について

① 健康診断後の受診は済みましたか？

夏休み中に受診した人は「受診結果報告書」を担任の先生または保健室へ提出してください。

② 災害共済給付書類は提出しましたか？

学校管理下でけがをした人で、報告がまだの人は、担任または部活動顧問の先生に報告するか、保健室に来てください。必要な書類を渡します。

お待ちしております

