

ふあいいん

千歳市立東千歳中学校

ほけんだより

2023.6.23

NO. 6

明日は（雨ふらないといいな）運動会！

予報では曇り・・・おひさまが出ていなくても、

湿度が高いと熱中症になりやすいので注意！！



① 水分は普段より多めに用意し、こまめに補給しよう

風が強い場合、からだは発汗を感じづらい状態なので、実は脱水しているということもあります。持参する量を多くして、こまめに水分を補給してください。

② 日焼け止め

当日帽子をかぶっているわけではないのでしっかり日焼け止めを塗った方が次の日イタイ・・・ということもあります。（曇りの日も紫外線は地上に届きますので日焼けします）

③ 寒暖調節として風を通さないジャンパーを1枚用意しよう

パーカーでも良いです。今の季節なら風を通さない薄いジャンパーの方が適します。かさばらないので当日持って行くバッグに入れておくと良いでしょう。

④ 大きめのタオルを用意しよう

汗取りの意味もありますが、途中で寒くなった場合など、肩にかけたり首に巻いたりすることで暖かいです。日よけになったりもしますので一枚用意するとよいでしょう。

⑤ あさごはんをしっかり食べてこよう！

この数年。運動会で具合が悪くなった生徒のほとんどが朝ご飯をしっかり食べていませんでした。

エネルギー不足は熱中症だけでなく、けがの原因にもなります。食べよう！！

ちょっと体調が変だなと思ったらすぐ本部席へGO！

<おしらせ>

尿検査二次検査全員異常なしでした。

※9月21日(水)に1年生対象の心電図検査があります。近くなりましたら詳しくお知らせします。