

ほけんごより



平成 29 年 6 月 19 日
越生中 保健室

熱中症に注意しよう！

熱中症になりやすい日

- 気温・湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い

熱中症になりやすい人

- 暑さに慣れていない
- 睡眠不足・疲れている
- 我慢をしてしまう

具合が悪いと感じたら

- 日陰など涼しい場所で休む
- 衣服を緩める・ベルトを外す
- 首・わきの下・太ももの付け根を冷やす
- スポーツドリンクや塩分入りの水分を補給

熱中症の予防法

- 水分補給をこまめに行う
- 服装を調節する
- 睡眠をしっかり取る・体調管理を行う
- 具合が悪いと感じたら、無理をしないで休む



水泳の授業が始まります

事故がないようにしっかり体調管理を行ってプールに参加しましょう。

○体を清潔にしよう

プールにはたくさんの人が入ります。プール前後のシャワーはしっかり浴びて、汚れや汗を落としましょう。



○睡眠を充分にとろう

水泳は体力をたくさん使います。前日やプールに入った日には、早めに寝るようにしましょう。



○朝食をきちんと

食べよう

水泳は、多くのエネルギーが必要になるため、空腹で泳ぐと気分が悪くなったり、頭が痛くなったりしてしまいます。



○準備運動を

しっかりやろう

水泳の授業では、全身の筋肉を使います。筋肉をほぐし、怪我や事故を防止しましょう。



○爪を短く切っておこう

爪が伸びていると人を傷つけてしまうことがあります。定期的に爪を切る習慣をつけましょう。足の爪も忘れずに！



○健康観察・

体調管理を行おう

熱があるときや風邪気味の時は、無理をしないようにします。水泳の授業がある日には、忘れずに体温を測りましょう。



水泳の授業では、たくさん汗をかくので、水泳の前後にはしっかりと水分補給をしましょう。