

保健だより8月



平成 29 年 別府翔青高校 保健室

9月8日(金)は体育大会です。楽しい体育大会にするためには、体調の自己管理が大切です。熱中症の予防のため、下記をよく読んで元気に参加しましょう!



〈日頃から心がけること〉

- ①3度の食事をきちんととる。もちろん水分補給も忘れずに
- ②睡眠時間を十分にとる。(6~8時間)





※これらは当たり前のことですが、自律神経の働きをよくして、体温調節機能を高めるために有効です。また下記のようにからだを暑さに慣らしておく、熱中症を防ぐことができます。

《暑熱順化とは?》

暑さに対する抵抗力をつけることを「暑熱順化」といいます。

からだは暑さに慣れると、汗をかきやすくなり、汗をかくことで体温調節がスムーズに行えるようになります。暑熱順化のためには、日頃から軽い運動を継続して行い、汗をかきやすいからだにすることが大切です。

【からだを暑さに慣らす際のポイント】

運動の時間をはじめは短く、徐々に長くしていく。 	軽い運動から始め、次第に強度をあげていく。 
服と体の間に空気が通るよう涼しい服装にする。 (涼しくなる下着を身につける) 	こまめに水分補給をしながら行う。 

〈体育大会当日の注意事項〉

- ①朝ご飯をきちんと食べ、排便をして登校する。またタオル、着替え等を忘れずに持ってくる。
- ②頭痛・めまい・吐き気・気分不良など体調が悪くなった時は、早めに涼しいところで休んだり、ひどい時は周りの人に連絡する。絶対に無理をしないこと!!



- ③水分補給のため水筒等で各自 2ℓ以上の飲み物を持ってくる。

500mlのペットボトル4本分、2本分は凍らせておくとよいでしょう。

(からだを冷やすためにも使えます)

～保健室からお知らせ～

1学期に「医療機関受診の勧め」をもらった人は、結果を保健室まで提出してください。
また、夏休み中に部活等でケガをして医療機関を受診した人は、早めにスポーツ振興センターの手続きをしてください。保健室で必要な用紙をお渡しします。