

期末テストが終われば、夏休みは目前です。
貴重な長い休暇をどのように過ごしますか？部活動、勉強、趣味に没頭・・・？

計画を立てて大切に過ごしてください。暑さ対策も忘れずに。

① キケン！過度な運動

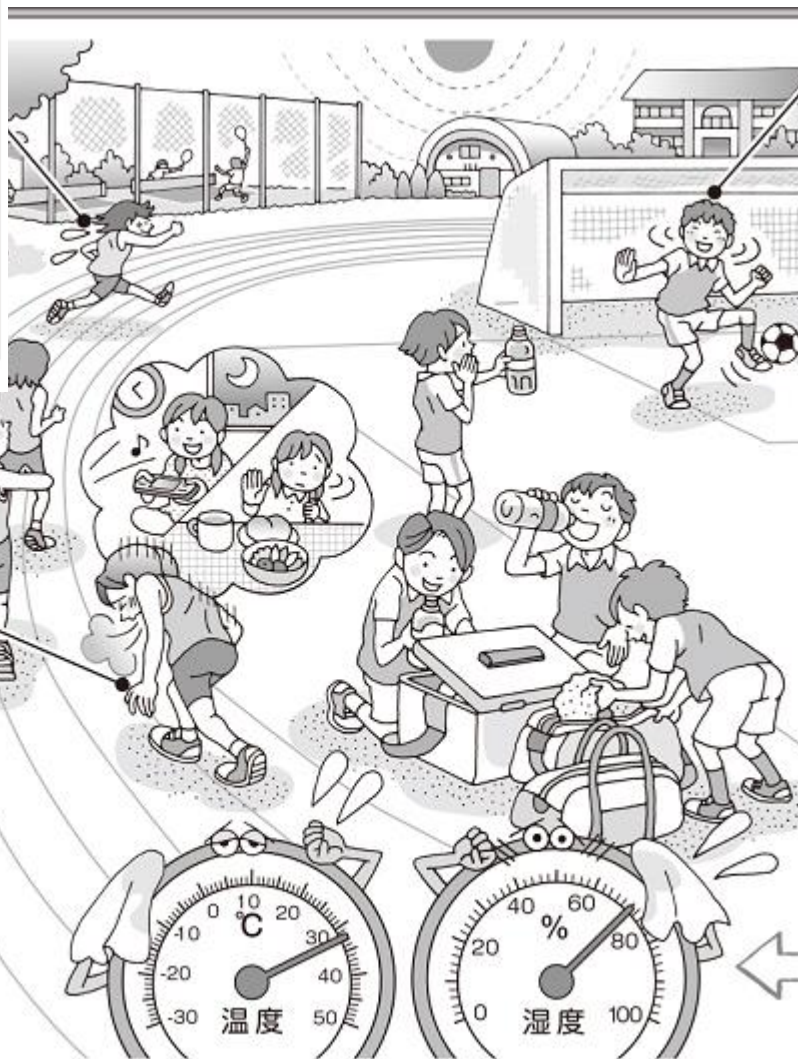
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。
こまめに休憩しましょう。

その状態で運動すると…

☀ 熱中症のキケンあり！



② キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

③ キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすごし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



今年の夏も、暑くなると予報がでています。

現在のところ、生徒のみなさんには、次のような場面で熱中症のリスクが高まると想定されるため、マスクを外すことが推奨されています。

- 体育の授業、
- 運動部活動の活動中
- 登下校時（公共交通機関及び通学バスの利用時を除く）

熱中症対策を優先してマスクを外す場合、周囲の人と2mの距離が保てない時は、従来通り、おしゃべりは控えましょう。

また、マスクを着けたり外したりする際、紛失や汚染の恐れがあるため、マスクの保存ケースや予備のマスクを準備しておきましょう。

