



富岡中学校
保健室
令和7年7月18日

明日から夏休みです。

下記の熱中症予防ポイントを参考にいただき、長期休業中の健康管理にご留意いただくとともに、部活動中に必要な水分補給ができるよう水筒等ご準備ください。



◆熱中症予防のポイント！

①睡眠時間を十分に確保する。

十分な睡眠時間をとることで、脳や体の疲労回復、免疫力の向上にもつながります。同じような環境下でも体調を崩す場合と、そうでない場合の差は、睡眠時間の影響もあります。



②栄養をきちんと摂る。

栄養のバランスが取れた食事を摂ることで、免疫力が高まり、病気にかかりにくくなります。適切な時間に食事を摂ることで、生活リズムが整い規則正しい生活が身に付きます。

③環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行う。

喉が渇く前に、こまめに水分補給を行い、適宜休憩を入れる。



④服装に気をつける。

エアコンの効いた部屋では長袖でも構いませんが、体育館での運動中は湿度が高く蒸し暑いので、マスクを外し半袖になるよう声を掛けています。

⑤具合が悪くなった場合は、早めに運動を中止し、必要な処置をする。

心身に不調を感じたら、無理をしないで早めにお休みください。

