

大会・期末テストも終わり、1学期も終盤となりました。1・2年生は世代交代し、秋の新人戦に向けて、基礎基本を大事にしながら、力をつけていきましょう。3年生は大きなイベントである修学旅行を控えていますので、体調を崩さないように毎日の生活習慣を整えていきましょう。



この夏は熱中症0(ゼロ)をめざして

毎年この時期になると「熱中症予防」が取り上げられます。十分わかっている、その時の環境や体調によっては、熱中症になってしまうことがあります。軽い症状が出た後に無理をしてしまうと命の危険も起こりうるので注意が必要です。

7月以降は気温だけでなく湿度も高くなり、9月上旬まで続く傾向にあります。天気予報を参考にしながら、水筒や着替えの準備を忘れないようにしましょう。

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

夏バテしない体づくりで元気に夏をすごしましょう

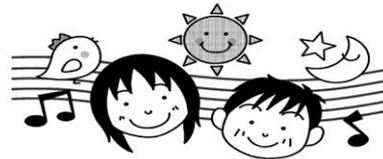


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



体調を整えることは2学期のがんばりにつながります