

保健だより

令和8年7月8日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

暑い日が続きます。6月の終わり頃より2年生でかぜ症状の人が多くみられていましたが、今週になって1年生で、のど痛や頭痛を訴える人が急増し、中には発熱する人もみられます。丹プロ大会まであと3日！ かぜも熱中症も、日々の健康管理が一番の対策になります。栄養をしっかりととり、夜は早く寝て、体調を崩さないようにしましょう。

熱中症予防のポイント！

① 夜、**早く寝る**。



② **朝ごはん**をしっかり食べる。



③ こまめに**水分補給**をする。

(汗をたくさんかいたときは、0.1~0.2%程度の食塩水
あるいはスポーツドリンクが有効)



④ **体調が悪いときは無理をしない**。

☆めまい・頭痛・吐き気などの症状が出た場合は、**がまんしないで
すぐに近くの友達や先生に伝えよう！**

丹プロ大会では、特に暑さ対策をしっかりと！

1 のどがかわく前に、こまめに水分をとろう！

～汗をたくさんかくので、塩分やミネラルの補給も大事！～

○水筒・・・中に氷をたくさん入れておく

☆量は多めに用意しよう！

○スポーツドリンク必須！

2 **冷却グッズ**(冷却タオル、保冷剤、凍らせたペットボトルやパウチなど)も準備しよう！

☆冷凍できるペットボトルやパウチ(ラベルに冷凍可と表示してあるもの)に入った飲み物やゼリーなどを凍らせて持っていくと、体を冷やすことも、冷たいまま飲むこともできて便利！