

体調管理に努めよう



皆さん、規則正しく生活を送ることはできているでしょうか。部活動では、1年生も正式入部や練習時間が長くなり、本格的に取り組める時期となりました。また、夏の大会に向けて各部活動が最後の頑張りを見せるときです。さて、猛烈に暑い毎日をむかえることになるこの時期に心配なのは体調管理です。食事や睡眠、適度な運動はもちろんのこと、暑さ対策として、こまめに水分をとることや適度に休息をとることも大切です。自分の体を自分できちんと管理することが必要です。皆さんは熱中症とはどのようなときのような症状になるか知っているでしょうか。熱中症対策について考えてみましょう。

熱中症とは・・・

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。症状が悪化すると、けいれんを起こしたり、まっすぐ歩けなくなったりしてしまいます。日ごろからきちんと対策を行うことが必要です。

対策として・・・

- ①「水分」をこまめにとろう。
- ②「塩分」をほどよくとろう。
- ③「睡眠環境」を保ち、しっかり睡眠をとろう。
- ④「丈夫なからだ」をつくろう。



来週（7月4日）から蟹北祭の期間まで・・・

熱中症はきちんと対策をとっていれば十分予防することができます。また蟹北祭の練習が始まるとさらに運動量は増え、暑さ対策が必要となります。よって熱中症予防として以下の2つについて認めたいと思います。

期 間 7月4日(月) ～ 10月14日(金)

① 体操服登校を認めます

- ・ 身だしなみについては「体育時、部活動など、運動するときの服装」に準ずる
- ・ 部活動の時間のみワンポイントもしくは無地の白色のシャツを認める。
- ・ 活動後は着替えをして、汗をかいたままで過ごすことがないようにすること。
- ・ 終業式など、「式」と名前がつくときは制服登校とする。

② 帽子・日傘・冷感タオルを登下校時に使用することを認めます

熱中症対策として、実用的なものを第一としていますので、以下の規定を設けています。きちんと確認しておきましょう。※帽子については体育の授業時も許可しています。

実用を第一とし、色については、無地で華美でない色（白・黒・紺・茶・灰）の単色、ワンポイント可とする。（シールなどがついたものは不可とする）また、日傘をさしての登下校時は他の方の通行の妨げにならないように気を付ける。



華美でない色 ワンポイント ○



単色でない ×



単色でない・ワンポイントでない ×