

ほけんだより



体育大会前特別号

武庫中学校保健室

H.27.5.29



熱中症に注意！！

来週もかなりの暑さが予想されます。この土日、早く寝てしっかりと体を休めるようにしてくださいね。熱中症予防で大切なことは疲れをためない。水分補給ですよ～



●体のサインに要注意

はげしい頭痛、吐きけ、めまい、足がもつれる、息苦しいなど・・

様子がおかしいなと感じたら、運動を中止して先生に伝えよう。

●朝食は必ず

しっかり食べてくること。汗をかくと、体の塩分が失われるので、『朝食にみそ汁、お弁当に梅干し』など、塩分をとることがおすすめだよ。



●タオル・お茶は忘れず！

大きめのタオルは、汗をふく以外に、ぬらすと冷やすこともできます。お茶は、1.5～2リットルくらい準備するのがおすすめ。当日は水筒以外に500ミリのペットボトルにお茶を凍らせておくと、冷やす役目をしてくれます。

●のどが乾く前に水分

競技が始まる前、競技の合間に、すくなくとも30分おきくらいに、少しずつ水分をとっておこう。



●帽子はキャップタイプで

予行と当日のみ、帽子を許可しています。なくすことのないように、名前を書くなどして、自己管理をしっかりしてね。

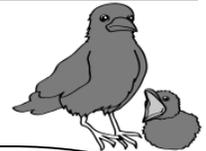


●声かけを！

体調の悪そうな人がいたら、声をかけてあげよう。救護の席は、本部にありますよ。



カラスに注意！！



ここ数日間で、本校生徒がカラスにおそわれ、けがをする事故が起きており、実際に学校敷地内にカラスの巣も発見されています。

くれぐれもカラスをからかって、石を投げたり、追っかけたりすることのないように！おどすと、すごいスピードで突進してきて、後ろから爪の伸びた足で蹴られ大けがを負うことになります。カラスが攻撃するのは、親鳥がヒナを守るための行動なのですよ。