ほけんだより No.9

仙台市立田子中学校 R5.8.30



田子中発表会を成功させよう

~熱中症の予防から~

今年の田子中発表会は、猛暑の中での開催となりそうです。熱中 症に気を付けて、安全な田子中発表会を成功させましょう。

熱中症の予防対策として、以下の2点を実施します。

1. 風の流れを作る

- (1) 換気
- (2) 扇風機
- (3) スポットクーラー

2. 自分を冷やす

- (1) 服装(半袖・半ズボン)
- (2) 水分補給
- (3) 冷却グッズの活用

早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムで、体調を整えておくことも大切です。

見分の体温見つけよう

保健委員オススメ「自分を冷やすもの」

- (1) 服装・・・着るものは少ないほうがいい!! 半袖・半ズボンにしましょう。
- (2) 水分・・・氷の入ったドリンクがおすすめ! 体の中から冷やしましょう。
- (3) 冷却グッズ・・・凍らせたペットボトル! 500ml のペットボトルを凍らせる ととても長持ちする冷却剤になります!溶けたら水分補給も できます。また、ネッククーラーや冷却タオルなどを、首に 巻いていると体温上昇を抑制してくれます。

凍らせたペットボトル ぜったい持ってきてね!!