

ほけんだより 6月

2013.6.6

大阪府立懐風館高校
保健室

近畿地方では5月末に**梅雨入り**し、雨の日や蒸し暑い日が続いています。今年は例年よりも10日ほど早い梅雨入りだったそうですよ(@_@)

衣替えの時期ということもあり、薄着で登校する人が増えていますが、梅雨の間は天気によって**気温の変化**が大きいです。また、例年この時期に保健室でよく見かけるのが、**雨の中自転車をこいで登校してきて、「服が半乾きのままで寒い(+ +)」「風邪ひいた(* *)」という人!**

『肌寒く感じる日や雨の日は、肌着を着たりセーター・ベストを持参する』『雨に濡れたら放置せずきちんと拭き取る』等、**自分で工夫できる体温調節**を心掛けましょう!



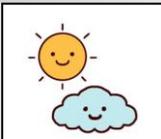
☆☆ いよいよ明日は体育大会! ☆☆



日々の準備や練習、毎日遅くまで本当にお疲れ様でした(^_^♪
当日は競技も応援も、精一杯の力を出し切れるように頑張ってお
さいね☆

最初から最後まで楽しい体育大会にする為にも、**一人ひとりが健康管理**にもしっかりと注意をしましょう(° °)!!

明日の天気は...



最高気温 **30°C** (6月5日 午前11時発表)

暑くなりそうです!!



当日は、まだ**暑さに慣れていない時期**の中で**長時間**にわたって**屋外**で過ごすことになるので、**熱中症**には十分注意しましょう!

1年生は5月に熱中症講演会があったので、その危険性については記憶に新しいと思います。2,3年生も前に熱中症講演会で話を聞いたり、授業やニュース等で何度も耳にしていると思います。

しかし！

やはり例年、暑さの中で体調不良になる人が出てくるのが現状です…(/_:/)



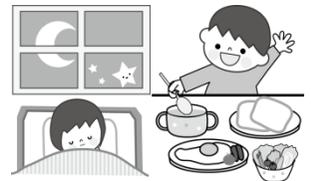
熱中症は油断していると急激に症状が悪化し、場合によっては死に至ることもあるとても怖いものですが、**知識があれば予防できます。**

また、熱中症だけでなく、**ケガの予防のためにも、次の4点に気を付けて下さい！！**



その1 睡眠・朝食をしっかりと取ってくること！

⇒今夜は遅くても**12時**迄には寝て、当日に疲れを残さないように！また、去年は朝食を取らずに競技に参加して救護テントに倒れこんできた人も数名いました。**エネルギー不足での激しい運動は本当に危険ですよ！！**



その2 飲み物は持参し、こまめに水分補給を！

⇒午後からの競技の事も考えて、いつもより多めに飲み物を用意しましょう。水分補給は**運動後だけでなく、のどが乾く前や運動前にも！！**

★**注意**：当日、自販機は昼休み等以外使用できません！！



その3 タオル・日焼け止めクリームは必需品！

⇒タオルは汗を拭くだけでなく、日よけにもなります(^_^)また、例年日焼けで氷を貰いに来る人も見られるので、紫外線対策に日焼け止めクリームも忘れずに！



その4 手足の爪を切っておく！

⇒爪が剥がれたり割れたりするのを防ぐためにも、周りの人を傷つけないためにも、あらかじめ切っておきましょう◎



自分や周りの人の体調が悪くなったら、すぐに周りの先生か保健室に知らせて下さいね！！

