



6月6日は体育大会

当日はお天気どうでしょうか。急に夏が訪れた感じで、気温も湿度も高くなり、熱中症が心配な季節になってきました。無理せず、しっかり休養も取って体育大会に臨んでください。

熱中症を予防するために

1、水分をこまめに補給する

冷えたもののほうが効果的です。水筒に入れてくることをおすすめします。汗をたくさんかくと、体内の塩分濃度が下がり熱中症になりやすくなるので、スポーツドリンクがいいですね。



2、睡眠をしっかり取る

睡眠不足の状態だと、熱中症になりやすくなります。また、下痢や発熱など体調が悪いと熱中症にかかりやすくなるので、体調を整えるためにもしっかり睡眠を取りましょう。

3、朝食を取る

朝食を取らないと、脳の働きが悪くなり、体温調節もしづらくなることが考えられます。また、朝食を取ることで水分補給もされるため、脱水症状を防ぐことができます。



6月4日は検尿二次です！

- ・前回の検査結果より二次の対象になった人
- ・前回一次検査で提出していない人

11:30 までに保健室まで

必ず提出してください。

