



汗との上手な付き合い方

水分補給

①外出する前 ②運動する前 ③寝る前 には必ず補給しましょう。

『のどが渴いた』と思ったときには、すでに体内では水分不足の状態です。

水分補給をする際には、糖分の摂りすぎを避けるため、ジュースではなくお茶や水、運動時にはスポーツドリンクで補給しましょう。
(冷たい飲み物は甘味を感じにくくなるため危険です)



下着（肌着）の着用



「暑くて、1枚でも少ない方が涼しいから着ていない」という人いませんか？ 実は、少しでも涼しく過ごすためにも、下着をつけることが大切です。

下着をつけることで、汗を吸い取り体と服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じます。また、汗のべたつきを抑えられて、あせもなどの皮膚のトラブルになりにくく、清潔に保つことができます。

汗にも体の熱をさます役割がありますが、下着をつけることで、その効果をアップさせることができます。暑いときこそ、下着をつけましょう。

タオルを持ち歩く

汗を拭くためのタオルを持ち歩いていますか？ 特に、体育がある日、部活動がある日やお昼休みに体育館で遊びたい日などは、ハンカチとは別にタオルを持ってくると良いと思います。また、少し水でぬらして体を拭くと、体温調節や清潔を保つためにより効果的です。



①水分補給 ②下着の着用 ③タオルを持ち歩く を意識して、暑い時期を乗り越えよう！

学校からのお願い

水筒を持ってきましたよう

熱中症は、運動をしていなくてもなります。水筒に、できれば氷をいれて冷たい飲み物を持ってきましたください。水筒の飲み物がなくなってしまった時のために、ペットボトルを持ってくることはOKです。水筒に移し替えて飲むと、水筒に入っている氷で飲み物が冷やされて、冷たい飲み物を飲むことができます。もしも、氷がなくなってしまうて困った人がいたら、先生に相談してください。



ポカリスエットやアクエリアスなど一般的なスポーツドリンクもよいですが、熱中症対策として売られているものも持ってきてよいです。

水筒の中は・・・

水 ・ お茶 ・ スポーツドリンク

体育の授業や部活動のときはスポーツドリンクがおすすめです。体を動かすと汗が出ます。その汗によって体から出てしまった水分や塩分などを補給してくれるのがスポーツドリンクです。

気温にあった服装を

『あつ〜い』と感じいても、Tシャツ・短パンになっていない人はいませんか？暑いときには、薄着になることが大切です。熱中症にならないために、まずは自分自身でできることをやっていきましょう。



☆部活動では…☆

35℃以上の場合 【原則中止】

31～35℃の場合 【激しい運動は中止】

熱中症の危険が高いです。10分～20分おきに休憩します。

28～31℃の場合 【積極的に休養】

熱中症の危険性が増えます。30分おきに休憩します。



☆休憩時間は…☆

体育館のステージ横の部屋にスポットクーラーを設置しています。水分補給をしながら休んでください。水分補給は、一気に飲むのではなく少しずつ飲みましょうね。

自分自身も周りの人も、少しでも『変だな』と感じたら、すぐに近くにいる先生へ伝えてください！

ご協力
お願いします。

