



令和4年5月23日
枚方市立長尾中学校
保健室 No.2



マスクを外す際は、生徒間の距離をとりつつ

新学期がはじまり、2か月
近くたちましたが、がんばり
すぎてない?ちょっと深呼吸!
これからどんどん暑く
なります。



テストも終わったので、一度しっかり十分な
休養をとってください。
そして、これからやって来る
暑い夏に備えて慣れて
いきましょう。

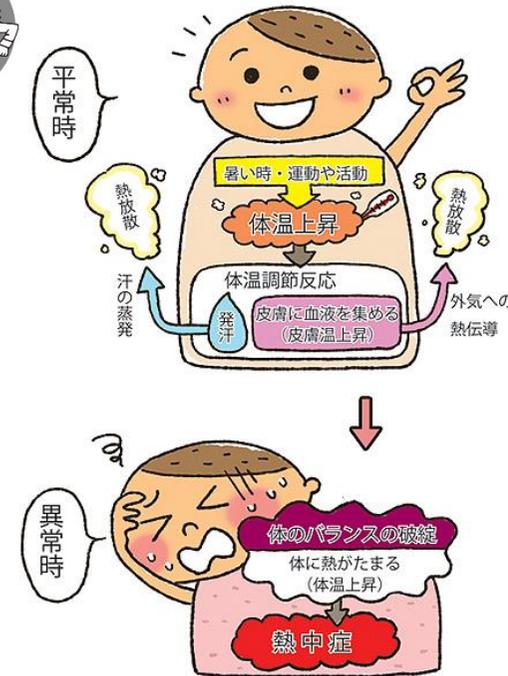


今後の健康診断の日程

5月23日(月)	登校後すぐ	尿検査(3次・未済者)	該当者のみ
5月25日(水)	9:30~	眼科検診	全学年
5月末~6月初旬	朝読の時間	色覚検査	1年希望者
6月14日(火)	13:30~	心臓2次(心電図検査)	該当者のみ
6月16日(木)	9:00~	歯科健診	全学年
7月8日(金)	14:00~	心臓2次(医師検診)	該当者のみ

コロナの予防をしつつ、
熱中症への対策が必要です!

体力・免疫力低下により熱中症のリスクが高まります!



マスクをつけていると熱中症に
なりやすくなります!

★十分な水分を持ってきましょう。な
くならウオータークーラーで補充してく
ださい。
☆脱水症状が熱中症のリスクを
高めます。

熱中症は、予防が大事 自分でできることは...

- 体力の低下は免疫力や体温調節能力を低下させます。**
*不規則な生活(睡眠不足、欠食など)の影響がより出やすくなる。
*テスト最終日のクラブなど
- 自粛生活の影響で暑熱順化が遅れている。**
*暑さに慣れていない。
*汗をかき癖がついていない。
- 暑熱下でのマスク着用による生活、特に身体活動は脱水や熱中症の危険性が高まる。**
*マスクをしていると、喉が渇かない(脱水していることに気づかない)
*マスクをしていると、水が飲みにくい。
- ①②③すべての理由で、急に症状が悪化しやすい**



適切な休憩を入れる

運動は涼しい時間に行い、暑い日は練習時間を短くする

薄着をする

徐々に暑さに慣れていく(運動時間・強さ・量を軽めからスタート)

体調が悪いときや、睡眠不足のときは無理をしない

こまめに水分をとる

室内の換気を心がける

体力の低い人に合わせて練習する

食事による熱中症予防が大切です。

体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝することで生まれる水分(代謝水)もあります。きちんと食事をとることが、水分だけでなく、電解質(ナトリウム、カリウム等)を含む脱水対策となります。

- ★学校には必ず、十分な飲み物を用意して登校しよう。
- ★のどがかわく前の水分補給がポイント! 休み時間には必ず水分をとろう。
- ★お家では朝ごはんをしっかり食べ、水分をとることも忘れずに!
- ★体調の悪い日は登校せず、お家で様子をみよう。元気になってから学校へ