6月のほけんだより

令和４年５月27日
北九州中央高等学園
養護教諭　久保　嘉江

気温も上がり、熱中症が心配な季節がやってきました。
学校でも、体育や体力づくりの時には熱中症にならないように
マスクは外し水分補給をこまめに行っています。また、農耕作業の前にはスポーツドリンクを配ったり、教室の温度もエアコンで管理したり対策を行っています。
新型コロナウィルス感染症予防対策に熱中症予防対策、紫外線対策など、いろいろなものから体を守り健康な日常を過ごせるようにしていきましょう

熱中症予防のための水分補給について

みなさんが**家から持ってくる水筒の中身は、お水かお茶となっています**。

しかし、この時期心配なのは熱中症です。学校でもスポーツドリンクや経口補水液、塩分タブレットなどを準備し必要に応じて、それらを使ってみなさんが熱中症にならないように対策を行っています。

しかし、それでは不安！と思う人はこの時期（５月３０日～１０月７日）に限り、**水筒とは別に**スポーツドリンク・経口補水液を**補助的**に持ってきて熱中症予防のために飲むようにしてください。（金属製の水筒には入れてこないようにしましょう。金属が溶け出す心配があります）

（<u>スポーツドリンクや経口補水液のみ持ってくることはできません</u>）

※持ってきたときは担任の先生に申し出てください。

作業の日、体育や体力づくりのある日は、多めに水分（お茶・水）の準備をしましょう。（1L～1．5L は持ってきましょう）

紫外線対策について

目には見えない紫外線。肌が過敏に反応してしまう人もいます。
紫外線対策で、帽子の使用やアームカバーの着用、日焼け止めクリームの使用などを考えている（必要な）人は担任の先生に申し出てください。