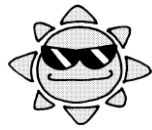


ほげんだより

龍野東中学校
令和7年7月



暑～い！



“あつ～”と毎日連発！出かけても室内はエアコンがついていて快適ですが、一歩外に出れば猛暑が襲ってきます。先日、そんな猛暑の中、万博に行ってきました。以前、旅先で熱中症を経験したことがあり、暑さには自信がなく、不安な気持ちでいっぱいでした。しかし、今回は、しっかりと熱中症対策をして臨んだおかげで、最後まで元気にアクティブに過ごすことができました！(^^)！

こんな対策をしました！

- ① 前日は早く寝る
- ② 朝食をしっかりとる
- ③ 入場前(活動前)にしっかり水分補給
- ④ 帽子と日傘で日差しを遮る
- ⑤ こまめな水分補給(のどが渴いていなくても飲む！)
- ⑥ 塩分補給(塩分入りタブレットを食べる)
- ⑦ 水で手のひらを冷やす
- ⑧ 涼しい場所でこまめに休憩をとる

朝ご飯

熱中症予防にも最適！



すいぶんほきゅう
水分補給は
こまめに 少しずつ

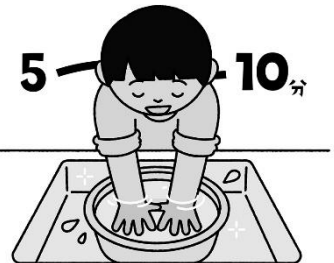


いちど
一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

水分を「ゴクリ」！口でどれくらい飲めているの？

実は、約20mlしか飲んでいません。コップ一杯分(200ml)を飲むうとするとゴクゴクゴク・・・と10口は必要です。

熱中症予防に /
手のひら冷やし



手のひら冷却

手のひらには体温を調節するAVA血管が通っています。この血管を冷やすことで冷たい血液が身体をめぐり、身体を冷やすことができるといわれています。

睡眠

普段の生活から睡眠を意識する習慣を身に着けることが大切です。睡眠不足は、体のあらゆる機能のバランスを崩す原因となり得るため、日ごろからしっかりと睡眠を確保するよう心がけましょう！

