

先週から 30℃を超える日が増えてきました。身体が暑さに慣れていないこの時期は、特に、熱中症に注意が必要です。暑さに打ち勝つ身体を作るために、今から規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

熱中症を予防しよう！

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、頭痛やめまい、嘔吐などの症状を起こす病気のことです。

熱中症にならないための5か条

1. 早く寝る！
2. 朝食を食べて登校！
3. 適度な運動！
4. こまめに水分補給！
5. 帽子・日傘で暑さ対策！

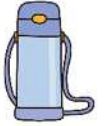


中学生の理想の睡眠時間は8～10時間とされています。習い事や塾などで忙しいと思いますが、遅くても **23時まで**には寝るようにしましょう。



1日のエネルギー源は朝食です！朝食を「まったく食べない」というよりは「パンだけ」、「スープだけ」でも食べてきてほしいですが、**主食（ご飯・パン）、主菜（肉・魚・卵）、副菜（野菜・きのこ）をバランス良く**食べられると良いですね。

スポーツドリンクを水筒に入れる際は、サビや金属成分の溶け出しを防ぐため、必ず「スポーツドリンク対応」と明記されたボトルを選びましょう。



水分は1日 **1.5～2リットル**持ってきてきましょう。授業中でも水分補給をして大丈夫です。部活動がある日など運動量が多い日は、スポーツドリンクを持ってこることもおすすめです。

登下校や体育のときなど外での活動のときは、帽子をかぶって暑さ対策をしましょう。

また、**ジャージは脱いで、マスクも取りましょう。**



WBGT値計測はじめました！



| WBGT | 気温 | 熱中症予防のための運動の目安 | |
|-------|-------|----------------|--|
| 31℃以上 | 35℃以上 | 危険 | 原則運動を中止 |
| 28℃以上 | 31℃以上 | 嚴重警戒 | 激しい運動や持久走、負担の大きな運動は避ける。 10～20分おきに休みをとり、水分・塩分を補給する。 |
| 25℃以上 | 28℃以上 | 警戒 | 積極的に休養をとり、水分を補給する。 激しい運動では30分おきくらいに休息する。 |
| 21℃以上 | 24℃以上 | 注意 | 熱中症が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に水分補給をする。 |
| 21℃未満 | 24℃未満 | ほぼ安全 | 熱中症の危険は小さいが、適宜水分を補給する。 持久走などでは熱中症が発生する可能性があるので注意する。 |

松平中では、5月13日（水）から、WBGT値（熱中症の危険度を表す値）を毎日8時、10時、13時、15時に計測し、記録しています。WBGT値ごとの運動の目安を参考に、活動しています。職員室前廊下の黒板に掲示しているので、意識してみてください！