

# ほけんだより 5月号

体カテスト\*熱中症予防

日に日に暑くなってきました。そんな中、もうすぐ体カテストがありますので、熱中症にならないようにいくつか注意点をお知らせします。

また、身体測定についても合わせてお知らせします。

## 熱中症を予防しよう！！

- 1 のどが渇く前に適切な水分補給をします
- 2 休憩タイムは日陰を選びます
- 3 朝食・昼食は食べます（体重は関係ない）
- 4 前日は睡眠時間を十分とります
- 5 帽子をかぶります



検査会場が多くあります。  
迷子にならないよう集団で行動します。

身体測定に必要なもの

メガネ・コンタクト類  
筆記用具・当日配られた個票

検査会場では静かにします。  
特に聴力検査会場では

**私語厳禁**です。

<個票について> 検査が終わったら、記入した個票をなくさないようにしましょう。健康診断票に記入する大切なデータになります。個票をくしゃくしゃにしたり、曲げたり折ったりしないでください。回収は体育委員が教室で行います。

### <水分補給に適した飲料について>

汗をかいた時は水分が放出され、さらに塩分(ナトリウム)も失われています。そのため、適度な水分補給はスポーツ飲料とされています。逆にあまり効果が期待できないのは、コーヒーやお茶などのカフェインが含まれている飲み物です。理由としてカフェインは利尿(おしっこが近くなる)作用の働きがあるために熱中症には向いていないとされています。体カテスト当日はスポーツ飲料を持参してきましょう。なお、冷たく冷やし過ぎた飲料(水筒にいっぱい氷)もお勧めしません。

当日は遅刻や欠席をしないように健康に留意しましょう。

### <運動部の皆さんへ>

体カテスト後は自分で思っているよりも体が疲れています。運動を再開する前に自分の健康状態を確認し、いつもと違うようであれば無理をせず参加しないようにしましょう。部員同士で互いの健康状況を確認し合えるとさらに良いでしょう。