

梅雨の時期は「肌着」「着替え」がポイント!

6月は夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので汗をたくさんかきます。汗をかいたままにしておくと、ベタベタしたり体が冷えたりしてしまいます。汗をかいたらすぐに**タオルやハンカチでふきとる**ことが大切です。

<気持ちよく過ごすための「肌着」と「着替え」について>

「肌着」…汗をすいとり、服の中の温度や湿度を保つはたらきがある!

「着替え」…こまめに着替えることで、肌着のはたらきをキープできる!

汗をかくのは、もともと私たちがもっている、**体の熱を冷やすためのすばらしいしくみ**です。「肌着」を着用し、昼休み、体育の授業、部活動の際に「着替え」をすることで、体のしくみをうまくサポートできるとよいですね!

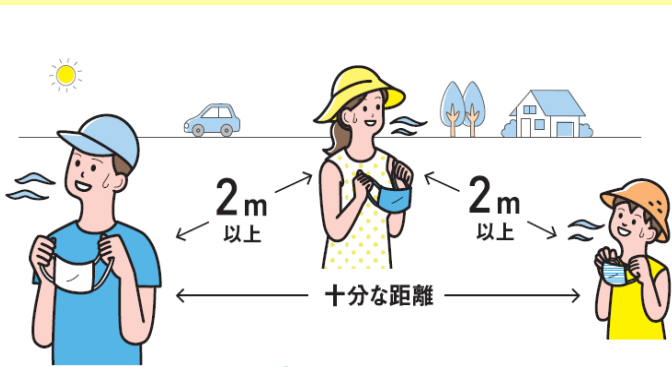


熱中症に気をつけて!

近年、地球温暖化による気温上昇に伴って、熱中症の増加が予想されています。熱中症による救急搬送数も増加傾向にあります。その中で私たちは、昨年度に引き続き「マスクを着用したまま過ごす夏」を迎えることになります。感染症対策を行いながらも、熱中症にならないよう十分注意をしましょう。

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすことも必要です。

「のどがかわいていなくても」こまめに水分補給をしましょう。



・1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も コップ1杯 入浴前後や起床後も 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

暑さ指数について

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、熱中症の予防を目的とする指標です。単位は気温と同じ「℃」で示され、人間の熱バランスに影響の大きい①**気温** ②**湿度** ③**輻射熱**(周辺の熱環境)の3つを取り入れ、暑さの厳しさを示します。

暑さ指数が28℃を越えると熱中症患者が著しく増加するとされています。暑さ指数によって活動を制限する必要があるため、みなさんもよく確認して、安全に過ごせるようにしていきましょう。

31℃以上	運動は原則禁止	特別な場合を除き、運動は原則中止
28~31℃	厳重警戒	激しい運動や持久走などは避ける
25~28℃	警戒	十分に警戒し、積極的に休憩をとる(30分ごと)
21~25℃	注意	注意し、積極的に水分補給を行う
21℃未満	ほぼ安全	運動時の水分・塩分補給は必ず行うこと