

## 暑い夏を無事乗り切るために・・・



今年は1学期の授業が8月7日まで、2学期が8月24日からあります。例年以上に熱中症対策が必要になってきます。そこでこの夏限定ですが、教育委員会・東陽中学校から、下記の熱中症対策を取ります。この対策を上手に活用しながら、みなさんも熱中症にならない生活様式を習慣づけていきましょう。

(この夏限定 熱中症対策～○が教育委員会から、◇が東陽中学校独自)

○ウォーターサーバーを東陽中学校に9台設置 ⇒ 6/26(金)から使用可

(1人当たり1日200ml [コップ1杯程度]の水分補給ができるようにしています。)

→十分な量ではありません。ウォーターサーバーの水は、緊急の水分補給用と考えてください。自分が飲む水分は、基本的に自分で家から用意してください。

→自分でコップを用意してください。

(水筒のコップやプラスチックコップをお願いします。)

※ウォータークーラーもコップを使用してください。(感染防止のため)

○塩飴(しおあめ)が企業[井関食品(株)]からプレゼント

(1年生は1人当たり3個、2・3年生は2個配布します。2・3年生ごめんなさい・・・。)

→十分な量ではありません。塩分を適度にとることの重要性を知って欲しいです。

猛暑が予想される日や体育がある日・部活がある日など、汗をたくさんかくことが予想される日は、塩分を適度にとる習慣をつけてください。

※塩飴の成分表を裏面に印刷しています。ご確認願います。

◇登下校時・授業時の服装を、標準服・体操服から選んで着用

⇒ 6/29(月)から開始(くわしくは別紙で)

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。日常的に適切な食事、十分な睡眠をとるようにして、適度な運動もおこないましょう。

