



令和5年5月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

早いもので、ゴールデンウィークもあっという間に終わってしまいました。この期間に、運動部の皆さんの総体での活躍が光り、県総体に出場する人が続々と増えています。これも、日頃の練習の成果ですね。今後も皆さんの活躍を期待しています。惜しくも敗れてしまった人も、その経験をプラスの方向に生かすことができるとよいですね。また、新しい目標に向かって頑張ってもらいたいと思います。

さて、5月は体を動かすと気持ちのよい季節ですが、体が熱さに慣れていないため、急に気温が上がった日には熱中症に注意が必要です。下の事項に気を付けて、熱中症を予防しましょう。



が増えています



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

5/11 サバイバルウォーク

今年は、宇和高校からJR上宇和駅～JR石城駅～三瓶隧道～三瓶分校まで 20.2kmのコースを歩きます。当日は、履きなれた運動靴や害虫等から身を守るため、長袖の体操服を着用しましょう。また、前日は十分な睡眠を取るとともに、当日の朝食で午前中のエネルギーの補給をしましょう。加えて、十分な水分の準備と帽子の着用で熱中症対策を万全にしておきましょう！

