

健康のあんてな

2019. 6.25(火)

あきらめないことだ。
一度あきらめると習慣になる。
(精神科医・随筆家 齊藤 茂太)



月曜より6月らしい爽やかな天候となりましたね。さて、明日は本校野球部にとって甲子園につながる地区予選第1回戦です。そこで、野球部の勝利を祈願し、みんなで心を一つに全校応援です。

天気予報は「晴れ時々曇」(降水確率10%)、最高気温27℃/最低気温16℃で、ほぼ本日の天候と同様とみられます(※あくまで予報なので変動あり。各自天候の把握を)。

永嶺高校の試合は9:00開始につき8:30集合点呼し、試合終了予定の11:00頃(予定)から学校への移動となります。第1試合のため比較的屋外で過ごしやすいたとは思いますが、自宅を出て応援後学校までの移動時間も含めると、屋外で4時間前後(自転車移動の場合～5時間半近く)過ごすことになります。

したがって、熱中症対策をはじめ、体調を崩すことなく過ごせる準備(体調を整える、寒さ・暑さ・水分補給対策)をし、スタルヒンに向かってください。グラウンドで戦う選手達のために、皆さんも思いっきり応援できるよう準備をしっかりとしましょう。



持参したいグッズ

水分

☞多量かな～と思う量でちょうどいい。

- ①飲料用の水分
- ②凍らしたペットボトル
- ②はとければ飲めるので、水分補給&暑さ対策になる。



帽子 タオル

☞寒くても暑くても、タオルを複数枚持っていく
露出した皮膚(首や腕、頭)を紫外線から守るため便利。
凍らせたハンドタオルも使い勝手あり。



うちわ

☞湿度が高く、蒸し暑さを感じる時、あるのとないのでは大違い!



保冷剤

☞保冷剤、凍らしたおしぼり、冷却ジェルは暑い時、かなり重宝。当日の天候によっては活躍グッズとなる。



体調不良を避ける

①こまめに水分補給をする

☞喉の渇きがなくても意識して水分補給を



②体調を整える。

☞睡眠不足、空腹のないよう生活管理を。



③頭部、頸部を無防備にしない

☞帽子着用で、眼に入る紫外線量を20%カットできるとがわかっています。また、頭部は熱に弱いので保護しよう。



④熱さ対策で冷すなら、おでこではなく首を!

☞頸部には太い血管があるため効率的に体を冷すことができる。

⑤車にはくれぐれも気をつける。

☞交通量の多いところを移動します。安全は意識するところからはじまる。思い込み(車は止まってくれる等)や過信が安全を遠ざけると心得るべし。



●具合が悪くなったら、近くの先生に申し出る

☞我慢しすぎると動けなくなる

