

保健だより3号

令和6年6月5日
前橋西高等学校 保健室

《体育祭に向けて》

7月2日は体育祭です。練習や本番のケガに注意しましょう。

自分でできる ケガの手当



《運動時の水分補給》～熱中症は予防が大事～

運動前にコップ1杯のスポーツドリンクを飲んでおく

と効果的です。運動時は汗で水分と塩分が大量に失われます。運動中にのどが渇くのは脱水症状です。運動時もこまめに水分補給をしましょう。



《ペットボトルに隠されたワナ》

口を直接つけて飲んだペットボトルは、見た目や匂いに変化はなくても、ペットボトルの中に細菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていきます。



⚠️ 開けたら早めに飲みきろう！

⚠️ 暑い部屋に置きっぱなしにしない！

(破裂することがある)

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには、空気中をただよう細菌が入ってしまうので同じように注意が必要です。