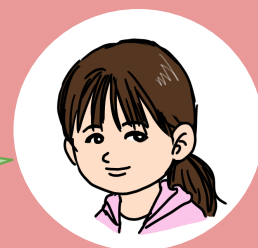


2022年7月7日(木)

連日暑い日が続いています。熱中症警戒アラートが発令される日も多く、いつも以上に積極的に熱中症予防に努めることが、命を守るために求められています。



十分な量の水分を自分で持ってくるのは当然だよね！睡眠や食事もしっかりとって、暑さに負けない体づくりも必要だね。でも、涼しい部屋で過ごしたり、無理な運動はしないようにしたり、暑さから身を守ることも大切だよ。

そうだね。東長崎中学校では、熱中症対策として以下の物を用意しています。積極的に活用してください。

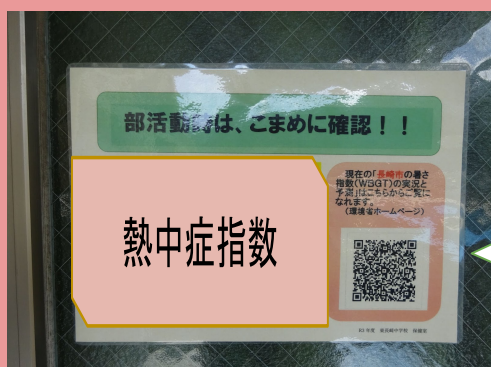


熱中症対策物品場所

冷蔵庫(氷・冷水)
保冷剤やペットボトルに入った冷水が入ってます。飲用ではありません。体を冷やすためにご使用ください。



暑さ指数のポスター
暑さ指数の予測を参考に、活動内容の検討や熱中症予防の指導を行いましょう。



QRコードを読み取ると、環境省の熱中症予防情報サイトにつながります。体育館・武道場・ピロティ等に掲示してありますので、こまめに確認をしましょう。