

# まだまだ暑い日が続きます

## ⚠️ 注意！ 熱中症の落とし穴

- 体力に自信がある人も
- 室内にいても
- 体育館でも

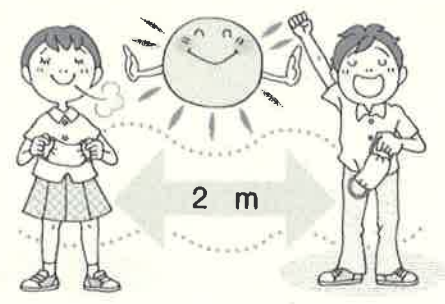


熱中症は起こります。



とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

人と距離が保てる場所（2m以上）では、マスクを外してよいことになっています。熱中症は命に関わる問題です。「息苦しい」と感じたら、無理をせず、マスクを外しましょう。マスクを外している時は、出来るだけ会話はしないようにしましょう。



体育でがんばって体調を崩しがちな人は、食事をちゃんと摂っていないことが多いです。

これから長距離走も始まります。エネルギー源（食事）が無いまま体を動かすと、ガス欠が起きるのは当たり前。

また、自動販売機がいつでも使えるようになったので、冷たい飲み物を体育後にも飲めるようになりました。運動後はスポーツドリンクなど、体にほどよく塩分も含まれている飲み物が適しています。

スクールカウンセラーの橘さんの来校日は 8月30日（火） です。面談希望者は、担任の先生か保健室まで連絡してください。

13:30～来校しています。個人面談予約が入っていなければ、保健室にいます。ちょっと保健室によっておしゃべりもOK！ひとりで話をするのは緊張する～。という人は、友人と一緒に予約をするのもOKですよ。