

令和5年度 南中熱中症予防チェックシート結果より(1回目R5.6.6、2回目R5.6.15)

- 1 毎日朝ご飯を食べている
- 2 毎日朝はご飯やパンだけでなく、おかず（味噌汁やスープもOK）も食べている
- 3 毎日朝起きてから家を出る前に、水分をコップに1～2杯とっている
- 4 休み時間や部活動中は、こまめに水分補給をしている
- 5 運動をする時には、運動開始の少し前に水分を取っている
- 6 運動の合間の休憩は20～30分に1回行い、水分補給している
- 7 汗をたくさんかく時期は、水分だけでなく塩分も意識してとっている（朝晩の味噌汁やスープ、梅干し、スポーツドリンクなど）
- 8 暑い時期は通気性、吸湿性の良い服装にしている（ジャージを脱ぐなど）
- 9 毎日睡眠を7時間以上とっている（※理想は8～10時間）
- 10 調子が悪くなった時には、友達や先生に伝えることが出来る

1回目 平均73.4点
2回目 平均82.3点

