

おはよう!

4286号

7月1日月曜日 3年

おはようございます。梅雨に入り、雨や曇りの日が多くなりました。湿度が高いこの時期に注意したいのが「梅雨型熱中症」です。湿度が大きく影響する「梅雨型熱中症」は暑さに慣れていない時期に、自分でも気付かないうちに「脱水症状」と「体温の上昇」が進んでしまうのが特徴です。意識をして、こまめに水分を摂取することが大切だと思います。

葛北大会を控えている人も多いと思います。体調管理をしっかり行い、今までの練習の成果を発揮できるように頑張りましょう。
生徒委員会