

# 保健だより

No. 1

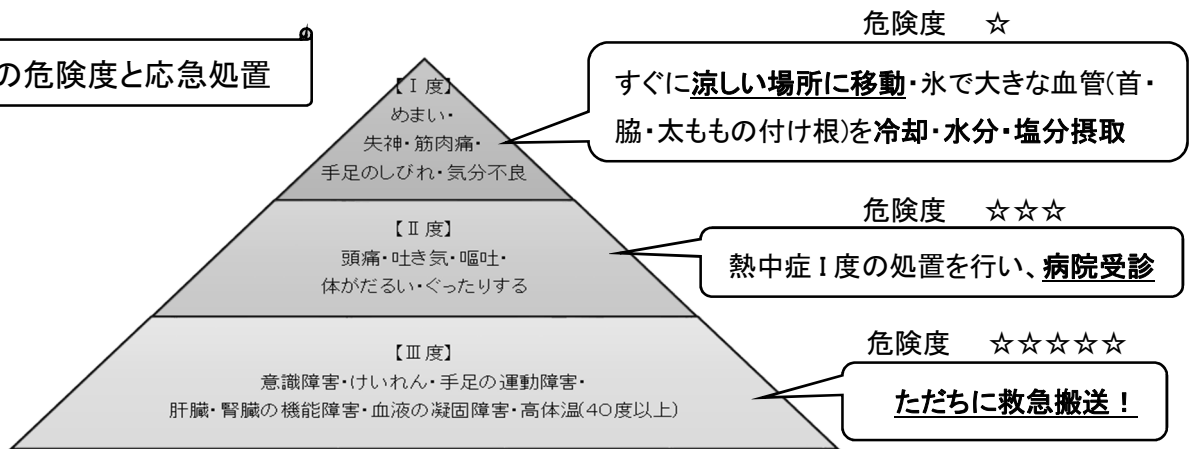
令和元年7月10日

米子東高等学校



いよいよ夏本番となり高校野球も始まります。暑さに体が慣れていない今の時期は、体温調節がうまくできず熱中症になりやすいです。保健だよりを熟読し、予防に努めましょう！！

## 熱中症の危険度と応急処置



熱中症は重症化すると命に関わる危険な病気です！！  
自分や友達が熱中症かな？と思ったらすぐに近くにいる大人に伝えましょう。

## 熱中症予防のための自己管理

- ① 発汗による脱水を予防するためコップ1杯の水分を取ってから活動しましょう。(登下校前、体育の前、部活が始まる前等)発汗量が少ない日でも1日に1.2Lの飲み物からの水分摂取が必要です。特に野球の応援等、長時間外で活動し発汗量が多くなる日は普段より多めに水分を持参しましょう。
- ② 飲み物だけでなく食べ物に含まれる水分や栄養も大事です。普段から朝昼晩バランスの良い食事をしましょう。
- ③ 十分な睡眠や休養で体調を整えましょう。体調が悪いときは勇気を出して休みましょう。
- ④ 体温の急激な上昇を防ぐため、外出時は日傘や帽子を使い直射日光に当たらないようにしましょう。

【 野球の応援に参加する生徒は当日、以下の物を各自で必ず持参してください！！ 】

- 500mlのスポーツドリンク1本以上
- 水・麦茶等の水分(スポーツドリンクと合わせて1L以上)
- つばが広めの帽子
- 吸水性の良いタオル
- 体操服または学校名と部活名がプリントされたユニフォーム1枚(着替え用)
- エネルギー補給用の食べ物(例:干し梅・塩あめ・ゼリー等の傷みにくい物)



## 水分補給のポイント

水分補給の度にスポーツドリンクを飲むことは正しいのでしょうか？ペットボトル症候群は、少なくとも1カ月以上糖분을10%程度含む飲み物を毎日1.5L以上飲んで急激に血糖値が上がることです。症状としては著しい喉の渇き・体重減少・だるさがあり、ひどくなると意識がもうろうとし昏睡状態に陥ることもあります。スポーツドリンクに含まれる糖分は塩分の吸収を促進するという良い効果もありますが、甘い飲料は多くても1日1L程度にとどめ水や麦茶等を併用して水分補給を行い、糖分の摂り過ぎには注意しましょう。