

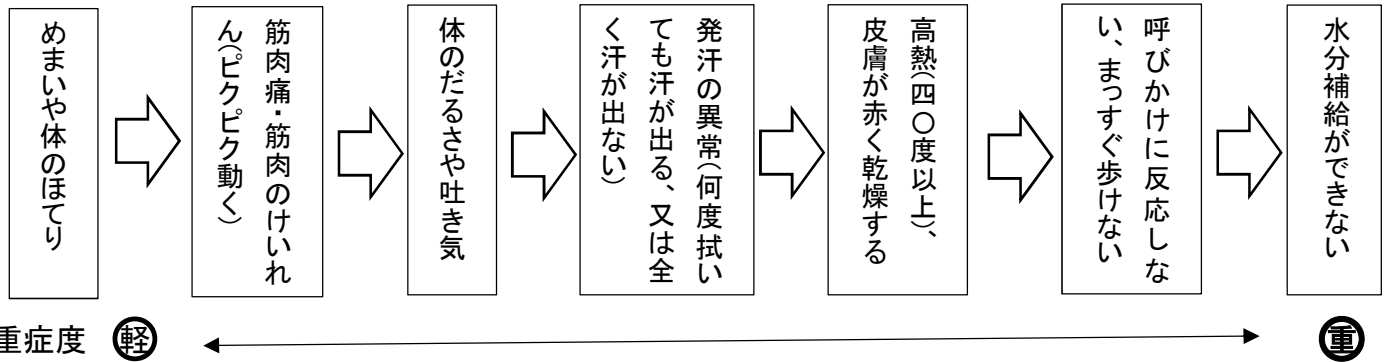
保健だより

平成30年度6月18日発行



いよいよ待ちに待った球技大会ですね！！大会を元気に楽しめるよう、熱中症予防についてもう1度おさらいしましょう。今号の保健だよりは、保健委員がテーマを考え、調べた内容を基に構成しました。

1. 熱中症とは：高温や多湿の環境で活動や運動をしたために起こる身体の異常の総称。



2. 熱中症の予防

熱中症は初夏や夏休み明けなど、体が暑さになれていないのに気温が急上昇するときに特になりやすいです。以下のことに意識的に取り組み、自分や周りの友達が熱中にならないよう互いに気をつけましょう。

①暑さに負けない体作り

- ・水分だけでなく塩分も入ったスポーツドリンクや塩分が入った飴、梅干しなどを摂る。
 - ・早寝早起き朝ご飯
- (汗をかくと体内の水分と一緒に塩分やミネラルも体外に出て行ってしまうため)



②生活の中での暑さへの対策

- ・エアコンや扇風機を利用し室内の風通しを良くし部屋の温度を下げる。(室温は 25～28℃がベスト)
- ・通気性が良くなるよう衣服を工夫し、日差しに長時間当たるのを避ける。



③特に暑い日は気をつける

- ・ニュースなどを見て今日の気温をチェックする。
- ・特に暑い日は飲料水を多めに持ち歩き、水分補給をこまめに行う。

3. 全国の高校生が熱中症を起こした事例

【Aさん 野球部(高1)の場合】

練習でランニングをしていた際、突然両足のふくらはぎがつつと思った瞬間、息苦しくなり過呼吸が始まり、しばらくすると一時的に意識を失った。

【Bさん テニス部(高2)の場合】

練習中に頭痛と吐き気がしたが、我慢して練習を続けた。帰宅後、強度の頭痛とめまいが出現した。

熱中症は他人事では
ありません！！
誰でも起こる可能性がある
と
思い予防しましょう

学校で起こる熱中症の多くは部活動中に起こっています。また、中学の部活動より運動が激しくなるため、高校1年生に特に多いと言われています。たとえ短時間であっても激しい運動をするときは熱中症予防を心がけましょう。