











明日は校内球技大会です



蒸し暑く感じられる日も多くなり、急な気温の変化に体調を崩してしまう人も多いようです。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症なども発症しやすくなります。明日球技大会が行われます。体調を整え、ケガや事故のない楽しい球技大会にしましょう！

熱中症を予防しよう

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです		
気象条件 <ul style="list-style-type: none">◆暑くなりはじめの時期◆急に暑くなった日◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日  <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p> 	体調 <ul style="list-style-type: none">◆食事をきちんととっていないとき◆かぜや下痢の後◆睡眠不足のとき   <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	環境 <ul style="list-style-type: none">◆気温が高い◆湿度が高い◆日ざしが強い◆風が弱い  <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>
これは熱中症の始まりです		
<ul style="list-style-type: none">●手足のしびれ●めまい、立ちくらみ●こむら返り●気分が悪い、ボーッとする  <p>涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。</p> 		
さらには症状が進むと…		
冷夏は、熱中症になりにくい？  <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れていないので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。</p>	水分補給は、のどが潤ってからでいい？  <p>のどが潤いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。</p>	衣服の色や形は、関係ない？  <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。</p>

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

熱中症対策



○ポイント1 体調

睡眠を十分にとり、特に下痢、発熱がみられる場合は無理せずに、競技は休みましょう。

○ポイント2 服装

運動するときの服装は、吸収性や通気性の良いものを選びましょう。屋外では熱を吸収しにくい白っぽい服を着るようにしましょう。また屋外の応援は木陰で、帽子を着用しましょう。

○ポイント3 休憩・水分補給

こまめな休憩と水分補給、適度な塩分・糖分の補給（少し薄めたスポーツドリンク等）。

☆明日はマイペットボトル（水筒）を必ず持参しましょう！

☆着替え、タオルは余分に準備しておきましょう！



