



3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。今週金曜日には、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 ◆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 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です。	体調 ◆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 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。	環境 ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い 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。	これは熱中症の始まりです ●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 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。
--	---	--	---

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？ 冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。	水分補給は、のどが渇いてからでいい？ のどが渇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。渇く前に水分補給をするのが大切です。	衣服の色や形は、関係ない？ 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。	さらに症状が進むと… ●頭がガンガンと痛む ●吐き気・吐く ●受け答えがおかしい 太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!
--	--	---	--

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

規則正しい生活を意識し、食事・睡眠を十分にとりましょう。また下痢、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 環境

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。屋内でも熱中症はおこります。屋外の風にあたるなど、適宜、休憩をとるようにしましょう。また屋外の応援は木陰でしましょう。

○ポイント3 水分補給

こまめに水分補給（適度な塩分を含むものがよい）をしましょう。

☆当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！



