

## 体育祭目前！熱中症対策をしよう！

6/5(土)に迫る体育祭を前に、今週から練習が本格的に始まりました。それを見計らうかのように暑さが増してきました。体調を崩す生徒も続出しています。まずは自分でできる対策を考えてみましょう。

### 「暑熱順化」…まずは暑さに慣れること

『暑熱順化』とは、暑さに繰り返し当たっていると、そのうち暑さに耐えられるよう体に変化していく＝暑さに体が慣れていくことです。暑さに慣れると、汗が速く、大量に出ることで熱を逃す能力がアップします。暑熱順化が上手に進むと、汗をたくさんかいても失う塩分が少量で済んだり、体温が上がりにくくなるなど、体の内側から熱中症対策ができます。

暑さに慣れるためには、

- ①熱くなる前の時期から体を動かす。(朝など)
- ②運動の時は、軽めのものを短時間行い、時間をだんだん延ばすなどする。



### 熱中症にならないために

#### **水分(水、麦茶、汗をたくさんかくときはスポーツドリンクなど)をこまめにとる**

「のどが乾いた」と感じる時点で、既に水分不足になっています。少しずつ、こまめにとることを心がけましょう。

#### **運動する時は、こまめに休憩をとる**

無理をしないことが大切。

#### **朝ごはんを食べる**

朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で水分や塩分が失われてしまい、汗をかきにくくなり、熱中症になりやすい。

#### **しっかり睡眠をとる**

寝不足の場合、疲れが取れず、体の調子が悪くなりやすい。

水筒忘れがとても多いです！忘れずに！

### その他、自分でできる熱中症対策！

- 水筒を忘れない(スポーツドリンクが効果的です)
- 保冷剤や首にまく冷えるタオルを持参するなど

※持ち物は全て自己管理をお願いします。なくさないようにしましょう。また友人間の貸し借りはやめましょう。



# 熱中症の種類と対応

## ●熱中症の種類

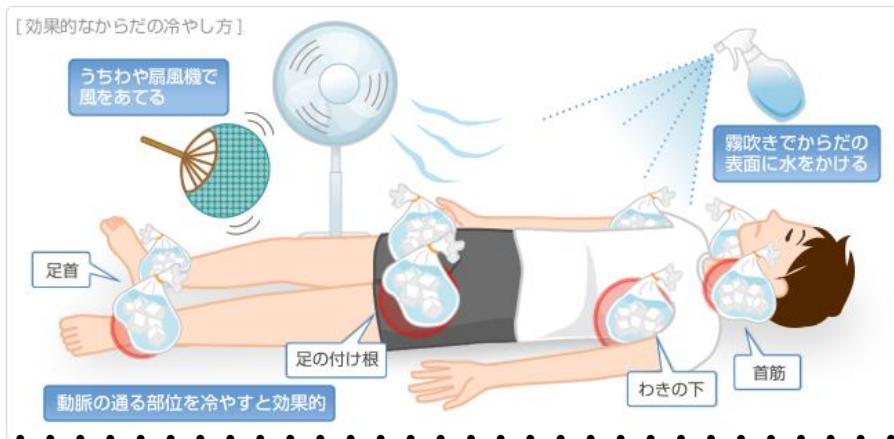


低	重症度	高
<p><b>熱けいれん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉痛</li> <li>・手足がつる</li> <li>・筋肉がけいれん</li> </ul> <p>↓ 対応 ↓</p> <p>冷やす・水分塩分補給 休養</p>	<p><b>熱失神、熱疲労</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい</li> <li>・全身倦怠感</li> <li>・悪心、おう吐</li> <li>・頭痛</li> </ul> <p>↓ 対応 ↓</p> <p>冷やす・水分塩分補給 医療機関へ</p>	<p><b>熱射病</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体温が高い</li> <li>・意識障害</li> <li>・呼びかけ刺激への反応がにぶい</li> <li>・言動が不自然</li> <li>・ふらつき</li> </ul> <p>↓ 対応 ↓</p> <p>冷やす・救急車 医療機関へ</p>

それ以外にも・・・

- ・自分で水分や塩分を摂ることができない
- ・症状が回復しない
- ・ひどい頭痛がある

このような時は医療機関か救急車



人を呼んで  
**冷やして!!**

## 6月の健康診断のお知らせ

### ◆◆6月2日(水) 尿検査の最終回収日です◆◆

この日が尿検査の最終回収日になります。まだ出していない人は必ず出しましょう。

### ◆◆6月3日(木) 1、2年生は内科検診があります◆◆

●栄養状態●脊柱側弯●四肢の状態●結核●皮膚の状態などを診ます。



**当日は体操着登校です!**