

# ほけんだより 熱中症予防特別号

屋部中学校保健室  
令和元年 6月

運動会練習がスタートしました！暑さに慣れていないこの時期。6月とはいえ、厳しい日差しが照りつけています。そんな中、注意したいのは熱中症です。熱中症は対策をすることで未然に予防することができます。体調を整えて、残り一週間の練習がんばりましょう！

## 熱中症とは…

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな症状がおこります。

### 熱中症になると

次のような症状がおこります。

軽 ◇めまい、立ちくらみ

◇筋肉痛

◇汗がとまらない



中 ◇頭痛 吐き気 おう吐

◇体がだるい 力がはいらない



重 ◇意識がもうろう

◇まっすぐ歩けない

◇体にさわると、熱い



### 熱中症の応急処置

①涼しい場所に移動

②体温を下げる

・衣服をゆるめる。

・水をかけて、うちわなどであおぐ。



③水分補給

自力で水分がとれないときや呼びかけに答えない場合は、  
急いで 救急車を呼ぶ！！



## 熱中症を予防するポイント

・しっかりと睡眠をとる……睡眠不足が一番よくないと言われています。

暑さになれていない中での練習は思った以上に体力を消耗します。  
十分な睡眠で体の疲れをとりましょう。



・朝食を必ず食べる……午前中の栄養・塩分は朝食で！

午後の分は給食でしっかりとりましょう。(1日3食が基本です)



・こまめに水分をとる……「少量をこまめに」がポイントです！15分～20分ごとにコップ1杯分程度飲みましょう。汗がたくさん出る時は、食塩を加えたり、スポーツ飲料を飲んだりして塩分補給も忘れないようにしましょう。

水筒は必ず持参しましょう

・タオルで首筋を冷やす……汗をふくタオルと、水道水で濡らして首筋を冷やすタオルを準備するといいですね。ほてった体を水分補給で中から、濡れタオルで外から冷やすと効果大です！