



保健だより 7月号



東温高校
保健室

熱中症を予防しよう！

梅雨が明けると、急に暑い日が増えてきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に注意が必要です。熱中症にならないよう、自分でできる対策をとっていきましょう！

どうやって予防する？

① 環境条件に応じて運動をする

暑い日の運動は、涼しい時間帯にしましょう。20分に1回は、休憩を取ります。休憩時は、日陰やクーラーの効いた部屋で水分補給をし、濡れタオル等で体を冷やすとより良いです。



② こまめに水分補給をする

喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。汗で塩分も失われるため、1ℓのお茶に一つまみの食塩（1～2g）を入れたものやスポーツドリンクを補給します。水分は保冷効果のある水筒に入れましょう。

③ 暑さに徐々に慣らす

暑さに慣れるまで（2週間程度）は、短時間で軽めの運動をしましょう。



④ 屋外では薄着に帽子を

衣服はできるだけ吸湿性や通気性の良いものを選び、できるだけ薄着をします。

直射日光は、帽子をかぶって避けましょう。



⑤ 体調の良くないときは特に注意を

疲労や発熱、下痢などのときは、無理に運動しないようにしましょう。不調を感じたら、休むようにしましょう。

水分補給のポイント

練習開始 30 分前

250～500ml の水分をとっておく。



練習中

20 分ごとに水分補給。

▶ 1 回につき、一口～200ml をゆっくりと飲む。



水分が不足すると…

- ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる
- ・体温が上がりすぎる



熱中症やケガのリスクが急上昇!!

熱中症の応急手当

熱中症は予防をすることが大切ですが、もし、熱中症になってしまった場合には、早急な手当が必要です。

- 1 意識の確認をし、意識がなければ救急車を呼ぶ（119番）



- 2 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所などに移動し、衣服を緩めて寝かせる。

- 3 水をかける・氷のうや濡れタオルをあてる・あおいで風を送るなどして体を冷やす

- 4 冷たい水分・塩分を補給する

※生徒のみなさんは、まずは近くの大人に知らせましょう！

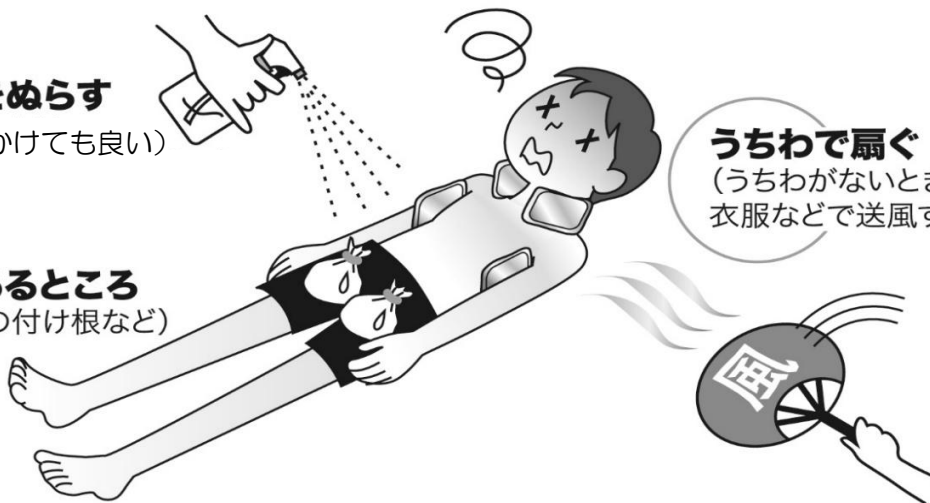
熱中症の対応

体を冷やす際のポイントは？

霧吹きで体をぬらす
(水を直接体にかけても良い)

太い血管があるところ
(首・脇の下・足の付け根など)
を冷やす

うちわで扇ぐ
(うちわがないときは、
衣服などで送風する)



夏休みは受診のチャンスです！



受診勧告書をもっている人は、夏休みを利用して病院を受診しましょう。
受診後は、結果を保健室へ提出してください。

部活や勉強でいつも忙しい人こそ
夏休みのうちに治療を

