

熱中症予防特別号
 国頭村立国頭中学校
 保健室：No. 3

～運動会練習が始まっています！～

最近は雨ばかりで熱中症とは無縁だと思いませんか。実は梅雨時期にも熱中症は起こります。また、当日は梅雨明けして間もないため、体が暑さに慣れてなくて、熱中症のリスクが高まります。楽しく思い出に残る運動会にするためには、体調管理は欠かせません。一人ひとりが熱中症にならないように正しい知識と実践力を身につけて運動会を大成功させましょう！



熱中症とは
 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》
 暑いとき 運動や活動
 汗として出す
 体温上昇
 発汗
 熱を出す
 体温を下げる

《熱中症のとき》
 汗として出せない
 脱水
 身体に熱がたまる
 体温調節ができない
 体温が上がる

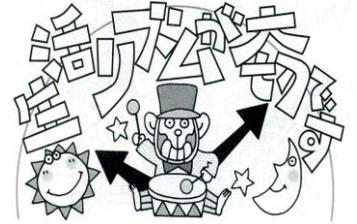
こんな症状が起こります！！

- ① 軽：ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- ② 中：ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がいらない
- ③ 重：手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない

<熱中症を予防するために出来ること！！>

①十分な睡眠をとる

まだまだ暑さに慣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。十分な睡眠で一日の疲れをとって体力を回復させましょう！



②バランスのとれた食事をとる

偏った食事、あるいは食事の量が少ないと体がついていきません。赤・黄・緑の食材をバランスよく、好き嫌いを克服して食べてパワーをつけよう。特に、朝食は必ず食べる。1日3食が基本です。



③こまめに水分補給を行う

「のどが渇いたな～」と思った時には体中の水分はかなり消失しています。『のどが渇く前に飲むこと』がポイント！

一度にたくさんの量を飲むのではなく、コップ1杯分程度を15分～20分おきに飲みましょう。汗をたくさんかく人は、OS-1 やスポーツドリンクを。ただ、味が濃いとのどが乾きやすくなるので注意。水筒は毎日、必ず持参しましょう！！



④タオルで首筋を冷やす

汗を拭くためのタオルと、水道水で濡らして首筋を冷やすタオルを準備すると良いですね。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☆

⑤頑張りすぎない

頑張る気持ちは大切ですが、体調が悪いときには早めに申し出ましょう！どんどん悪化して自分では判断ができず倒れてしまうこともあります。

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・白かけ
- ・クーラーなどの効いた部屋

2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす

3 水分・塩分を補給する

- ・0.1～0.2%の食塩水がベスト

