

# 立志

志をもち  
自ら学び  
ともに高め合い  
逞しく生き抜く



令和5年7月14日(木)発行 校長 川崎 朗

## 夏本番に向けて、熱中症にはくれぐれも注意を!

梅雨も末期を迎えているようで、日曜日からは天気も回復し、それに伴って気温も急激に高くなる模様で来週の月曜日、火曜日あたりは35度くらいの猛暑日になる予報もでています。今週末には延期となっている野球、ソフトテニスの地区中体連や陸上・水泳・新体操の県中体連が開催される見込みです。さらに来週末からは県中体連や吹奏楽コンクールも実施され、各部の練習にも熱が入っていくのではないかと考えております。

そのような中、一番心配されるのが熱中症です。学校において熱中症が起こるのは、体育大会などの屋外の行事や体育の授業、放課後の部活動などが考えられます。一旦、熱中症になると軽度であっても回復に時間がかかり、結果的に本番でベストのパフォーマンスができないということにもなりかねません。また、重症化した場合には、最悪、生命に関わることもあります。学校では、言うまでもなく生徒の安全・安心が第一であり、そのためにできる対策をとっていきます。各部でも適度な活動時間、こまめな休憩・水分補給を行うと共に、生徒の状況に目を配りながら活動を行っていきます。しかしながら、同じような練習をしても一人一人の健康状態によって体に与える影響は違います。決して無理をすることなく、具合が悪いときには顧問に連絡・相談をして練習を休んでください。また、体調不良になると体温調節機能も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など体調の悪いときには無理に練習をせずに、必ず顧問の先生に伝えてください。日頃から、十分な食事をとり、睡眠時間を確保することで自分自身の体調管理に努めてください。有中としての最後の夏、最後の中体連です。私たちの願いは、生徒の健康管理をしっかりと、全員がベストコンディションでベストパフォーマンスができるようにすることです。生徒自身はもちろん、学校の指導・監督、保護者の支援など、みんなで力を合わせていきたいと思っております。ご協力よろしく申し上げます。

### 熱中症とは?

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの病型がある。運動をすると大量の熱が発生する。一方で、皮膚血管の拡張と発汗によって体表面から大量の熱を放散し、体温のバランスを保とうとするが、暑いと熱放散の効率は悪くなる。このような状況で生理機能の調節や体温調節が破綻して熱中症は起こる。

特に暑いときのスポーツ活動では熱中症が起こりやすいのでくれぐれも注意することが大切である。

#### 熱中症病型①…熱失神

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後などに起こる。めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられる。足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。

### **熱中症病型②…熱けいれん**

汗には塩分も含まれています。大量に汗を夏期、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こるもので、痛みを伴う筋けいれん（こむら返りのような状態）がみられる。生理食塩水（0.9%食塩水）など濃いめの食塩水の補給や点滴により通常は回復する。

### **熱中症病型③…熱疲労**

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられる。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより症状は回復する。

### **熱中症病型③…熱射病**

過度に体温が上昇（40℃以上）して脳機能に異常をきたした状態。体温調節も働かなくなり、種々の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行すると昏睡状態になる。死の危険がある緊急事態であり、救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却措置を開始する。

## **スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条**

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

### **1 暑いとき、無理な運動は事故のもと**

気温や湿度が高いとき、運動強度が高いときなど熱中症の危険性は高くなる。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜(30分に1回程度)休憩をとり、適切な水分補給を心がける。

### **2 急な暑さに要注意**

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生している。急に暑くなったら、軽い運動から暑さに慣れるまで徐々に運動量を増やしていくようにする。状況によって練習メニューの工夫をする。

### **3 失われる水分と塩分を取り戻そう**

暑いときにはこまめ（30分に1回程度）に水分を補給する。汗からは水分と同様に塩分も失われるからスポーツドリンクなどを利用して塩分補給もする。

夏場は水筒一つでは足りないので、スポーツドリンクを余分に準備しておくようにする。

### **4 薄着スタイルでさやかに**

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響する。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしよう。こまめに着替えることも効果的。屋外では帽子を着用。防具を着けるスポーツでは休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がす。体操服、練習着は着替えの準備もしておくとよい。

### **5 体調不良は事故のもと**

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながる。体調の悪いとき（疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など）には無理に運動をしない。