

# 保健だより



佐賀工業高等学校・定時制  
保健厚生部  
令和元年6月3日

## 定通総体の練習が始まりました

6月9日(日)の本番に備え・・・心と身体を整えていきましょう。

十分な睡眠(約6~7時間)、しっかり栄養(特に朝ごはん)、水分・塩分補給、そしてチームの団結力・笑顔は免疫力を高めます。皆で声かけあいながら日頃の練習成果を100%発揮できるように体調管理最優先を意識して、本番に臨みましょう。応援しています。

また、梅雨から夏にかけて食中毒や熱中症は特に注意が必要です。いつもより丁寧な手洗いを心がけ、安全、安心な生活に努めましょう。この時期、梅干しは食中毒や熱中症予防になります。毎日1個食べてみませんか？



## 知って防ごう「熱中症」

こまめに  
ちよつとずつ  
すいぶんほきゆう  
水分補給を



のどの渇きを感じる前に

### ●熱中症予防のポイント

- ① 規則正しい生活をする  
(睡眠不足朝食を抜くと熱中症を起こしやすくなる。)
- ② こまめに水分補給(運動前・運動の途中・運動が終わった後)  
「のどが渇いたな」と感じた時は、すでにかかなりの水分不足になっています。  
のどが渇く前、運動する前に必ず水分を補給してください。特に夏場は、汗と一緒に塩分が失われますので、スポーツドリンクをおすすめします。
- ③ 運動するときは30分に1回は休憩を入れる。
- ④ 体調の悪いときは、運動をしない。(下痢、発熱、疲労などの時には熱中症が起こりやすい。)
- ⑤ 服装に注意(通気性の良い洋服、外出時は帽子着用)

### ●熱中症の症状

- <軽度>めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない。
- <中度>頭痛、吐き気、足がつる、身体がだるい。体に力が入らない。
- <重度>自分で水が飲めない、運動障害(まっすぐ歩けない等)、  
呼びかけに対して反応がおかしい。会話がおかしい。  
意識がない、けいれん。



自力で水が飲めないときは、ためらうことなく救急車！

### ●熱中症の手当て

- ① 涼しい場所(日陰やクーラーの効いた室内)へ移動
- ② 衣類をゆるめて安静に寝かせる。身体を冷やす  
身体を冷やす場所は右図(血管の太いところ)氷水や冷おしぼり・タオルを手足に当てる。うちわや衣服、タオルなどを使って風を送り、身体を冷やす。
- ③ 十分な水分と塩分の補給  
OS-1、OS-1ゼリー、スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給する。

<身体を冷やす場所>

