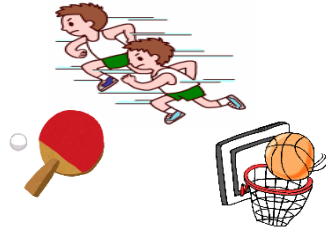


保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和5年5月25日

みなさん、元気ですか？

定時制通信制体育大会に備えて、今週から練習が始まりました。最近のお天気は、朝は気温が低く、日中の気温は25℃以上の夏日となり暑くなっています。大会に向けて、暑さに慣れながら暑さ対策(熱中症対策)を行い、万全の体調管理で大会に臨みましょう。水分(1日最低1.5リットル準備)、汗拭きタオルも必ず持参してください。練習の成果を発揮できるよう願っています。

こまめに
ちょっとずつ
すいぶんほきゆう
水分補給を



のどの渇きを感じる前に

知って防ごう「熱中症」

※体育授業や部活動中の運動時は、マスクを外しましょう。

●熱中症予防のポイント

- ① 規則正しい生活をする
(睡眠不足や朝食抜きは熱中症を起こしやすくなります。)
- 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(約コップ一杯分 150ml)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。会話が成り立たない。意識がない、けいれんしている。



自力で水が飲めない時は、ためらうことなく救急車！

●熱中症の手当て

- ☆ 涼しい場所(日陰やエアコンの効いた室内)へ移動
- ☆ 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●印(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。
- ☆ 十分な水分と塩分の補給
OS-1(経口補水液・飲む点滴)、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>

