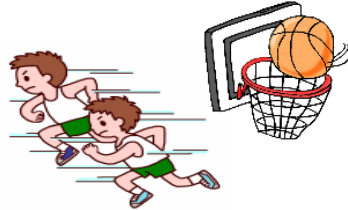


保健だより



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和6年5月22日

みなさん、元気ですか？

今週から定時制通信制体育大会に備えて、練習が始まりました。

今週に入り、急な暑さとなり、佐賀市内では真夏日(最高気温 30 度以上)になりました。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^{かわ}渴きを感じる^{かん}前に

知って防ごう「熱中症」

●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)

「のどが渴いたな」と感じた時は、すでになんかの水分不足になっています。

のどが渴く前、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)、スポーツドリンクなどを少しずつ何回かに分けて補給する。

<身体を冷やす場所>

