

からだの学習

平成29年7月19日

NO.8

舞鶴市立若浦中学校

熱中症に注意！！

明日からは、いよいよ夏休み。そして、市内総体です。厳しい暑さの中、熱中症には誰でもなる可能性があり、命に関わることもあります。しっかり食べて、睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけましょう。有意義な夏休みを！

十分な睡眠

暑さにより、体の疲れはとて大きくなります。早く寝て十分な睡眠をとり、その日の疲れはその日のうちにとっておきましょう。

できるだけ 11 時までには寝て、睡眠が7～8時間とれると、いいですね。

睡眠不足は熱中症のもとです！



規則正しい食事

食事からは熱中症予防に大切な **エネルギー・水分・塩分**を補給することができます。

1日3度の食事を

しっかりとりましょう。

特に朝食はバランスよくとりましょう。

朝食抜きの人は熱中症にかかりやすいです。

塩分も水分も補給できる味噌汁が、おすすめです。



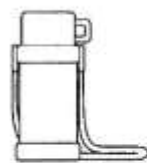
こまめな水分補給

水分は下校までもつように、多めに持ってきましょう。

運動をする時には、汗をかく前、練習の合間、運動が終わった時など、こまめに水分補給をしましょう。

※ 体は水分の2%が失われないと「のどが渴いた」と感じないため、渴きを感じた段階で、すでに脱水気味になっています。

※ のどの渴きを感じる前や運動の少し前から、少しずつこまめに水分補給をしましょう。



無理は禁物

めまい、こむら返り、頭痛、吐き気、だるさ、など体調の異変を感じたら、近くの先生に伝えましょう。



屋外では、直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節をしましょう。

熱中症は炎天下でのみ起こる症状ではありません。屋内でも油断禁物です。

室内の高温多湿も要注意！

風通しをよくし、熱のこもらない環境を作りましょう。

熱中症はなぜおこる？

ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。



Q 夏バテしやすいのは、こんな人

- 冷たいものやあっさりしたのばかり食べている。
- のどが渇いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- 夜ふかしが習慣になっている。

友だちが チームメイトが 熱中症 で倒れたら？

2 できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】

水のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的。

1 まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。

3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！



軽い脱水症状のときは、まだのどが渇いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。

