



暑い夏・・・熱中症が心配な季節です。
夏は、熱中症だけでなく、暑さのために体力を消耗しやすく、集中力も切れやすく、思わぬ大きなけがを起こしやすいときでもあります、熱中症対策はけが対策でもありますね。病気やケガなく楽しい夏休みを過ごしてください。



室内も危ない! こんな所でも熱中症に注意!

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。
こんな所でも熱中症の危険性があります。

注意場所1 体育館



風通しが悪い
体育館では
汗が蒸発しにくく
熱中症が
起こりやすい!

注意場所2 プール



水中では、汗を
かいていることに
気づきにくく、
脱水症状が
起こりやすい!

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。

1 暑さに慣れていないときは要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



運動量を
少しずつ増やす

熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

3 こんな様子を見つけたら声がけをする

- 会話がな
- 笑顔がな
- 反応が鈍



大丈夫?ではなく
どうしたの?と声がけ

2 体調が悪いときは部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がな
- お腹の調子が悪い



熱中症 予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない



なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



4 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない



熱中症対策には、「NO」は「プレイ」

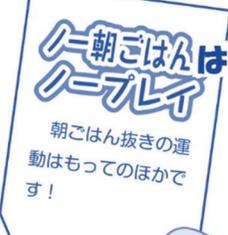
NO = 睡眠はプレイ
運動する前の日はぐっすり寝て、体調を整えましょう。



NO = 体力はプレイ
カゼをひいた後や暑さに慣れていない人、肥満の人は熱中症の危険性が高くなります。

NO = 朝食はプレイ
朝食は抜きの運動はもってのほかです!

NO = 水分はプレイ
のどかわいていなくても、飲むことが大切です。



NO = 休憩はプレイ
日陰などの涼しい場所で適度な休憩時間をとりましょう。

汗をたくさんかいたら...
スポーツドリンクがGOOD

夏休み中、クラブや学習会などで学校に来ているときに何かあったときは、必ず顧問の先生や職員室にいる先生に連絡してください。