

ほけんだより 5月号



2022 (令和4) 年5月25日 (水) 枚方市立第一中学校 保健室

中間テストが終わりました。テスト勉強などで就寝時間が遅くなっていて人はいませんか？
睡眠と食事は体づくりの基本です！もうすぐ体育祭！みなさん、体調管理はばっちりですか？
運動が苦手な人も得意な人も、みんなで協力して競技ができる時間を作り上げましょう！みんなが精一杯力を出し切れる、充実した体育祭になりますように☆
…そのために、今日から怪我予防、熱中症予防ができる生活のヒント☆身体の準備をしましょう！！

☆今日から！あなたができる熱中症対策☆

前日まで！

運動で、汗をかく習慣を♪
暑熱順化

じわっと汗をかくなり、湯船につかります♪
OK

ご飯をしっかりと食べます！

あせをかくのうがうまくなり、あつさにつよいからに！

早めの就寝を心がけて★
睡眠不足は、最大の敵！

熱中症は、かかる人とかからない人がいます。かかりやすいかどうかは体力や身体の状態によります。
特に、体調が優れないときは、体温調節の機能が低下し、熱中症になりやすいです。疲れが溜まっていたり、寝不足だったり、下痢をしていたりと、不調なときは要注意です。
また、筋肉量が少ない人や体脂肪が多い人、汗をかきにくい人も、熱中症になりやすいと言われていいます。運動をした場合のエネルギー消費による熱の発生が多くなります。体内に熱がこもりやすく、熱中症にかかりやすいのです。

当日は！

★競技中は、マスクを外して参加すること！
外での活動中は、熱中症対策を！！★

まずは！朝ごはんをしっかりと食べてくること！！

きこめて栄養摂れる！
水分

朝ごはん、最強！！

調節しやすい衣服をチョイス	かわくまえに水分を補給	日ざしをよける
---------------	-------------	---------

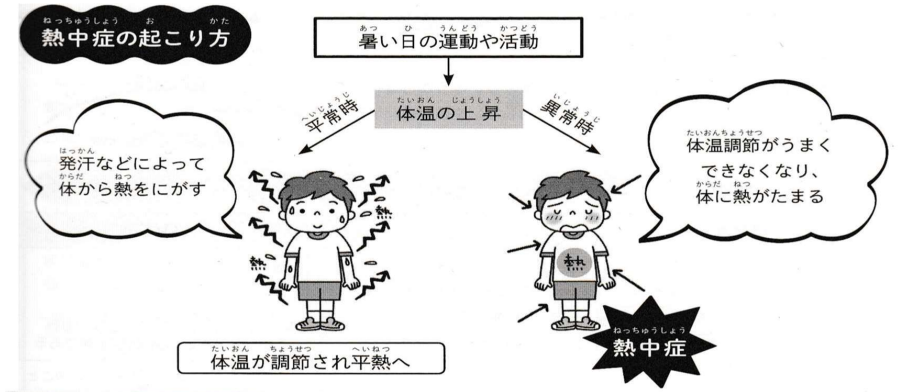
体育祭でよく痛めるのは、太ももとふくらはぎです！！
準備運動に、大きな筋肉もしっかりと伸ばすストレッチを！！

準備運動は念入りに。

1日中、外で過ごすことを考えると、2Lは必要です。水筒を2つ用意し、
① 氷でしっかり冷やしたスポーツドリンク
② 常温程度のお茶と使い分けるとよいでしょう！

汗はこまめにふき取りましょう！
時々、ぬれタオルでも身体を拭くといいでしょう。

！！症状・応急処置について！！



熱中症の症状と対応

重症度	軽症	重症
重症度		
症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など
		意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温など

応急処置は？！

- ① 涼しいところでひと休み。冷やしたスポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を。誰かがついて見守ってください。
- ② 1の処置に加えて、衣服をゆるめて身体を積極的に冷やしましょう。
- ③ 水分が口からとれない・呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない・身体が冷えないなどの場合→救急車を呼び、病院に搬送します。



自分でできる予防行動や準備は整えて、当日は無理をしないように気を付けましょう！
自分の周りの人たちの様子にも気配りしてくださいね！
なにかあれば、すぐに近くの先生達に伝えてください！