

梅雨と台風が過ぎ去ったと思ったら、急に暑くなってきて体調を崩している人はいませんか？
暑くなってくると注意が必要なのが、熱中症です。夏休み中の部活動はできるだけ涼しい時間に行い、こまめな水分補給と休憩をはさみ、無理はしないようにしましょう。

熱失神

暑さによって血圧が低下、
血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

熱中症

こんな症状が
あらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて
脱水症状を起こしている状態。

熱疲労

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、
塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクと
けいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

熱射病

暑さで体温が上がり、
脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることが
おかしい
- 反応がにぶい

そうなる前に!

熱中症をふせごう

① 朝食で水分・塩分・栄養を補給

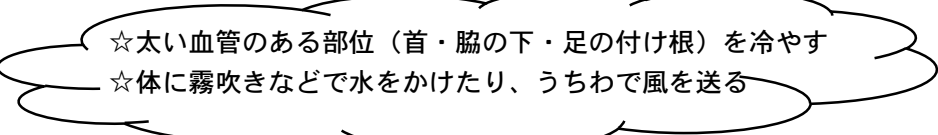
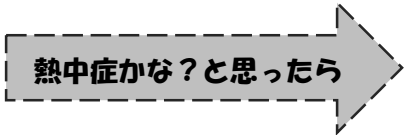
人は寝ている間にたくさん汗をかくので、起きたときには体が水分不足になっています。朝食抜きだと、体の水分タンクが空のまま活動することになります。ご飯とみそ汁だけでも十分な水分と塩分の補給ができます。

② こまめに水分補給

のどが渴いたなと感じたときにはもう体の脱水は進行しているので、こまめに水分補給をしましょう。気温が高いときや運動時には、糖分と塩分の両方を含むスポーツ飲料を摂るのがよいです。

③ 運動するときには適度な休憩を

30分に一度程度が目安です。休憩は、「上昇した体温を下げる」「水分の補給をする」の2つの目的を意識しましょう。ウェアを替えたり、冷えたタオルで体を拭くことも、体温を下げることに寄与します。



夏休み は治療のチャンス!

健康診断がすべて終わり、各検診の結果を記した通知を終業式の日配布予定です。
「受診のお知らせ」をもらった人は、夏休みを利用してなるべく早く病院で診てもらってください。治療が必要な場合には早めに治療し、万全な状態で2学期のスタートが切れるようにしましょう!