

# ほけんだより 6がつ

大分県立別府鶴見丘高等学校保健室発行  
第3号 2014年6月19日(木)

いよいよ体育大会直前です。これから、リハーサル・体育大会など、体力勝負の日々です。しかしこの時期、梅雨の晴れ間は、気温が急に上昇し、日差しも強く湿度も高いまさに熱中症の好発期です。試験も終わり、運動部を引退した3年生など、全力で高校生活最後の思い出にとやる気十分の人も多いのでは？楽しむのはよいけれど、ケガや熱中症など、危険も隣り合わせだということを忘れて下さいね。ケガや病気に注意しようという心がけを持って望むだけでも、随分と違ってきますよ。

体育大会、裸足で走らないで！



小石で皮がズルリとむけて大変！！

## こんな時は熱中症かも…

- めまい
- たちくらみ
- 吐き気
- 頭痛
- からだがだるい
- 汗が止まらない



熱けいれん→水分のみを補給したときに血液中の塩分濃度が低下して起こる  
筋肉痛、けいれん、しびれ

\*体育大会で運動中に『足がつった！』との訴えも多いのですが、熱中症である可能性も高いので十分な注意が必要です。無理はせず安静が必要となります。

熱射病（重症）→体温の上昇により意識がない、反応がにぶい、高体温のために脳や心臓、腎臓など臓器障害がおこり死亡率が高い。

## 体育大会の熱中症対策について

大変蒸し暑い梅雨時期の体育大会。晴れば高温多湿となり、熱中症が心配されます。特に注意が必要なのは、身体が暑さに慣れていない人や体調が万全でない人です。その一方で、体力に自信があり、リレー等に出場しまくりの人でもオーバーワークになり注意が必要です。各自の自覚と準備で、熱中症の発生のない体育大会を目指しましょう。

- ① 運動中はこまめに休憩を取り、水分・塩分を補給する。
- ② 前夜はしっかり睡眠をとり、当日は朝食を食べてくる。
- ③ 身体が暑さに慣れていないとき、体調が万全でないときには熱中症になりやすいので、十分注意する。
- ④ 体操服の下に綿の肌着を着用する。肌着がないと汗を吸収し蒸発させる体温調節機能がうまく作用しない。
- ⑤ タオルでこまめに汗を拭き、体温調整機能を高めよう。
- ⑥ 日差しが強いときには、帽子を必ず着用する。

※身体と違い服をまとわない頭は、直射日光を受けて大きなダメージを受けます。頭の中には高熱に弱い脳があることを忘れて下さい。

<p>① のどが乾く前に水分補給</p>  <p>1Lの水に2g程度の塩分を含んだものをとる。(スポーツ飲料でも可)</p>	<p>② 無理をせずこまめに休憩する。</p> 	<p>③ 吸収性、通気性の良い服装、直射日光は帽子でガードする。</p> 	<p>④ 睡眠や食事をしっかりとり、体調を整える。</p> 
--	---	--	---

## 熱中症は予防ができる！！

### 水分補給の落とし穴

～水（お茶）だけ飲む「落とし穴」に気を付けよう！！～

汗をたくさんかくと、塩分も失われるので、水分だけ補給すると血液中の塩分濃度が低くなります。このとき、足や腕、おなかの筋肉にいたみをともなった『けいれん』が起きます。さらに、体は『塩分の濃度を一定にする』ために、補給した水分を『尿』や『汗』としてどんどん排出してしまいます。すると、血液は逆に脱水状態が進んでしまいドロドロの状態になります。水分と共に、塩分を補給しましょう。食事で味噌汁や梅干しで補給しておくのも効果的！