

保健だより7月号

＼知つ防ごう！／

正しいのはじっち！？

予防編

● 部活での水分補給は？

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給  
水分は不足する前に補給しましょう。  
また30分に1回は休憩を。答えは②。

● たくさん汗をかいたときは？

- ① お茶や水を飲む
- ② お茶や水とともに塩分をとる

汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるため、塩分補給も大切。答えは②。

● どうちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に、急に運動を始めた人

暑さになれるところ3~4日で上手に汗をかき、3~4週間で無駄に塩分を出さなくなります。  
答えは、②。

● 炎天下での服装は？

- ① 襪元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆとりした服

ゆったりした服で、体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は熱をためやすいので避けます。また、炎天下では、帽子を。答えは②。

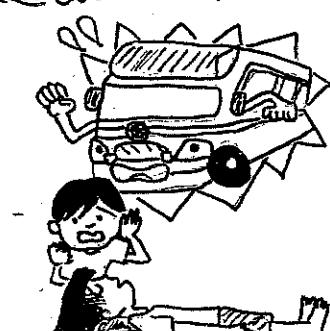
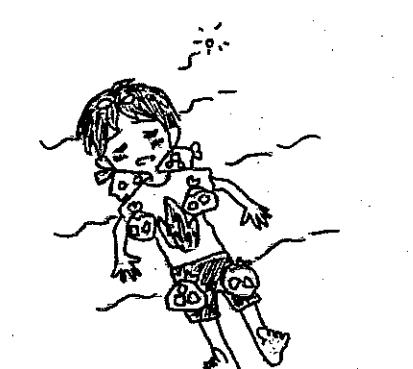
＼知つ防ごう！／  
熱中症ワՂズ！

対応編

● 体の冷やし方は？

- ① 左右の腋の下、首筋、足の付け根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

腋の下、首・足の付け根には太い血管があり、ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。ジェルシートは熱中症には効果はありません。答えは①。



● 足をつった（筋肉のこむら返り）ときは？

- ① 足の使いすぎなので、少し休んで運動開始。
- ② 熱中症かもしれないなので、涼しい場所で水分補給

筋肉に塩分が不足して起こる、熱けいれん（熱中症の一種）の症状かも知れません。水分だけを補給した時に起こりやすいので、塩分補給も忘れずに。答えは②。

● 水分をとれないときは？

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので何とか飲ませる

意識障害があるときに無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めないときは、すぐに病院へ搬送しましょう。答えは①。

● 救急搬送が必要なのは？

- ① 意識がはっきりしないとき
- ② 水が飲めないとき

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も、救急搬送が必要です。絶対に一人にしないようにしてください！