



いよいよ夏本番。日に日に暑さが増してきています。この時季に注意しなければいけないこと・・・それは熱中症です。大分県内でも、7月に入ってから連日、「熱中症で救急搬送」のニュースが報道されました。また、先日は訓練中の20代の自衛隊員5人が救急搬送されたというニュースが流されていました。まもなくクラスマッチです。体調管理をしっかりと行って、ケガをしたり熱中症にならないように気をつけましょう。

## 熱中症を予防しよう ～水分補給と早めの休養を～

### 「熱中症」とは??

暑い日やスポーツをして体温が上がろうになると私たちの身体は汗を出したり、血管を広げたりして熱を外に逃がすことで体温を一定に保つように調整します。

ところが、高温・多湿の環境で体内の水分や電解質のバランスが崩れると、この調整機能がうまく働かず、体温がどんどん上がり、いろいろな症状を起こすようになります。これが熱中症です。

※通学中やクーラーのない教室も注意!!

### 症状

大量の汗

頭痛、めまい  
だるさ  
意識障害

吐き気  
嘔吐

手足の  
運動障害

筋肉痛  
腹や足の  
けいれん



## クラスマッチに向けて

### 〇準備するもの

#### ◆スポーツドリンク

500ml×4本(2本は凍らせる)

※お茶はダメ

※ぬるい飲み物より冷たい  
飲み物を飲む方が効果的

#### ◆帽子 ◆タオル ◆着替え

#### ◆日焼け止め



## 熱中症 予防



### ☆☆保健室からお願い☆☆

- ・のどが渴いたら、熱中症の初期症状といわれています。とにかく、こまめに水分補給してください。
- ・暑さへの耐性(適応能力)は、個人差があります。友だちに合わせるのではなく、自分のペースで水分補給と休養をしてください。
- ・外の競技の場合、直射日光を避けて日陰で観戦してください。直射日光は体力を消耗します。
- ・熱中症の症状は、急変します。「まだ大丈夫!」という無理が落とし穴。「おかしいな?」と思ったら、すぐに競技をやめて、近くの人に知らせてください。

異常を感じたら → 裏へ

### 〇前日・当日の注意事項(大切です!)

◆前日の夜は、しっかり睡眠をとること。

◆当日の朝は、必ず朝食を食べること。

### 〇クラスマッチ中の注意事項

◆飲み物は、こまめに飲むこと。

※15~30分ごとに1回 200~250ml

◆寝不足・疲労・発熱・下痢などの体調不良の時はムリをしないこと。

◆少しでも心身の不調を感じたら、早めに近くの生徒や教員へ申し出ること。

◆昼食は、必ず食べること。



## 異常を感じたら



水分 + 塩分  
を補給する

日陰など涼しい場所  
に衣服をゆるめ足を  
高くして寝させる

水をかける/  
ぬれタオルをあてる

あおいで風を送る

○氷やアイスバックがあれば、太い血管  
(首・わきの下・足のつけね)を冷やす

こんなときは  
すぐ救急車!



- 意識障害(声をかけるなどの  
呼びかけに反応しない)
- けいれん
- まっすぐ歩くことができない  
体がふらつく
- 体に触ると熱いぐらいの高体温
- 応急処置をして  
安静にしても  
回復が遅い  
回復しない

