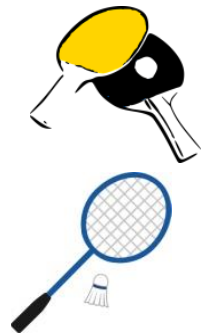


保健だより

酒田西高定時制・保健室

N04 令和5年6月16日(木)



定通総体が目前にせまってきました！体調はどうですか？
安全に大会が行われるように各自が気をつけましょう。
大会に出場しない人もこれからの季節、体調管理に努めましょう。

① 体調を整えよう！

＊体調はどうですか？ 今年は健康チェックカードの提出はありませんが、
検温などは続けてください。

＊睡眠を十分にとること→夜中までスマホ・ゲームで睡眠不足は、大敵です！
たいてき

② 熱中症予防

＊外でも室内でも熱中症は発生します。

水分と塩分の補給を心がけましょう。（⇒裏面 熱中症詳しく記載しています）

＊ペットボトル（スポーツドリンクなど）、水筒など持参。

タオル、帽子などを準備しましょう。



③ 持ち物、忘れずに！

＊各部で指示された持ち物（ユニフォーム、ズックなど）

＊健康保険証（コピーも可） ＊ペットボトル、水筒など

＊昼食（保冷して持参） ＊着替え・タオル

＊ビニール袋（外靴入れ又はごみ袋）

〔 昼食や飲み物などのごみは、全て持ち帰ること 〕

（⇒裏面 熱中症について読んでください。）

熱中症・暑くなり始めの今が要注意！

熱中症の症状は！

＊だるい、フラフラする、気分が悪い、頭痛、めまい、吐き気などは
熱中症のサイン！

以上のような症状がでたら、先生や周りの友達に声をかけましょう。

熱中症予防！

1. 暑くなり始め、急激に気温が上昇する日、湿度が高い日に注意！
2. 体が暑さに慣れていないときは、**軽めの運動**から始め、徐々にならす。
3. **食欲**がない、睡眠不足などの体調不調の時は無理をしない。
4. 暑いときには、軽装にし、屋外で直射日光に当たるときは**帽子**を着用。
5. **のどが渇く前に、こまめに水分補給！**

水分は飲んで、体に吸収されるまで 15～20 分かかります。「のどが渇いたな」と、感じるときは、体の細胞はすでに水分不足の状態です。

運動時の水分補給のポイント

- ① 運動前→ 20～30 分前に水分をとる。
- ② 運動中→ 約 30 分間隔で 200ml の水分をとる。
- ③ 運動後→ 200ml の水分をとる。

発汗とともに失われる塩分補給も大切。スポーツドリンク飲料
または、水に食塩を入れる。塩分補給用のあめなども効果的。



屋内の熱中症に注意！屋内の特徴

- ・屋内は人が集まって運動などの活動を行うと、熱気で屋内温度が上昇する。
- ・発汗により、湿度の上昇が屋外よりも高い。
- ・屋外は自然の気流があるが、壁で仕切られた屋内は気流の量が少ない。

屋内でも、こまめな水分補給をしましょう。

熱中症になったら！

1. **安静**にする：涼しいところで、衣服をゆるめて寝かせる。
顔色が悪い時は、足を心臓より高くする。
2. **体を冷やす**：体に水をかけたり、ぬれタオルを当てて、うちわなどであおぐ。
首、わきの下、**大腿部**を氷のうなどで冷やす。
3. **水分補給**：意識がある場合は、水分の補給をおこなう。

これらの処置を行いながら、自力で水分補給ができない、呼びかけに応じない、意識がはっきりしない時は、すぐに救急車を要請！！

