

ここ数年、日本の夏は暑く「猛暑日」や「熱帯夜」という言葉も頻繁に聞くようになってきました。地域によっては、40℃を超える気温を記録することもあります。このような状態からも、スポーツをする人はもちろん、スポーツをしない人にとっても熱中症予防は大切です。熱中症は、重症になると、命にかかります。規則正しい生活習慣をおくり、体調を整えましょう。

熱中症 今日の危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は...

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)

当てはまる日は 気をつけよう!

熱中症～こんな症状に注意!～



筋肉のけいれん



高体温



めまい・失神



だるさ・吐き気・頭痛



汗をまったくかかない
または
汗をひどくかいている

3食をしっかり食べよう!



朝ごはん
食べてる?



最近、午前中、特に体育の活動中に軽い熱中症のような症状で、保健室へ来る人がいます。話を聞いてみると、朝ごはん食べていなかったり、水分を取っていなかったり...

一日に摂取する水分の約半分(約 1ℓ)は食事から取っています。食事を抜くとエネルギーや栄養素だけではなく、水分も足りなくなってしまう。食事を抜くと、熱中症のリスクを高めてしまう可能性があります。

熱中症対策は、**水分補給**をし、**3食しっかり食事**をとり、**十分な睡眠時間を確保**して、**体調を整える**ことが大切です。寝坊をして朝、食事をとる時間がなかった時は、せめて野菜ジュースや牛乳を飲むなど、何かお腹に入れてから登校しましょう。

何も食べずに登校するのは、やめましょう!



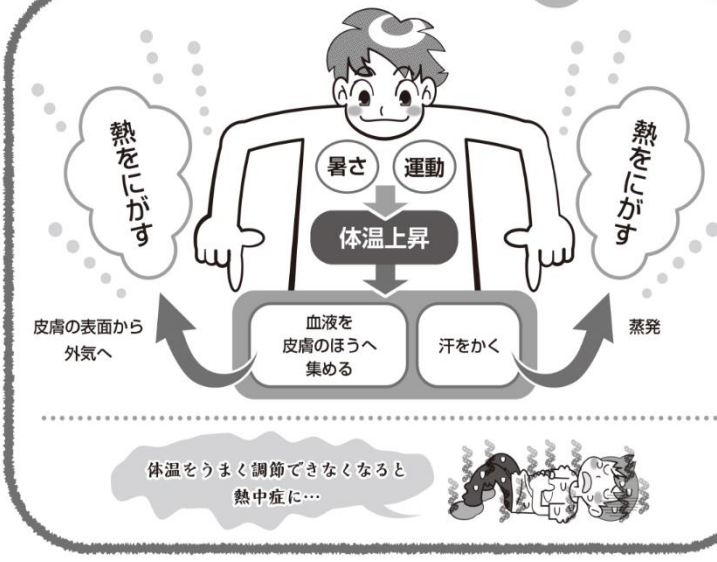
*水分は食事の他に **1日1.2リットル補給!**
*汗をたくさんかいたら失われた、**塩分・糖分も補給!**
(経口補水液やスポーツドリンクを活用)

汗のポイントは

暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは汗



汗をだすには
水分補給
が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう
塩分もあわせてとりましょう



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

*水筒は毎日きれいに洗ってから飲み物を入れましょう。スポーツドリンクを水筒に入れる場合は、スポーツドリンク対応の水筒を使いましょう。
*スポーツドリンクは、塩分を含んだ酸性の液体です。長時間金属にふれていると金属をサビさせたり、酸の影響で容器から金属が溶け出して飲み物の風味が低下したり、容器をいためてしまうこともあります。(大塚製薬のHPより引用)
*水筒の内部に傷がついたまま酸性の液体を長時間入れていると、金属が溶け出し、健康被害が出たこともあったようです。



マスク忘れが増えています！

検温忘れも増えています！

*感染症対策をするということは、自分の命を守るだけでなく、大切な人の命を守ることもつながります。
*自分がどう行動したらいいのか、今一度考えてみましょう。



マスクを忘れて登校している人や体温を測らずに登校してくる人、体調が悪いのに無理をして登校してくる人が増えています。

今の季節は、マスクをつけると暑くて大変ですが、教室内や密になる場所では、感染予防のためにも、必ずつけるようにしましょう。マスクをつけると、口の周りに熱がこもります。水分補給を忘れずに！

★マスクを忘れないために…

かばんの中に予備のマスクを何枚か入れておく。

玄関に家の鍵と一緒にマスクを置いておく等、自分なりの工夫をしてみましょう。

★マスクを忘れた人は…

必ず、職員室へ行き、マスクをもらってから教室に入りましょう。

