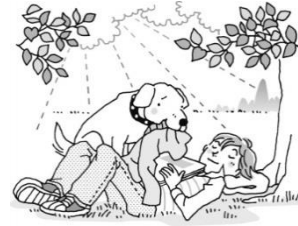


# ほげんだより



平成29年5月2日(火) 呉市立警固屋中学校 保健室

新しい学年が始まり、ひと月が経ちました。沢山の新しいものとの出会いがあったと思います。その分、疲れも出る頃です。また、4月は3月並みの気温だったのが、最近では真夏日の気温になる日と肌寒い日があり、体調を崩しやすい時期です。熱中症には充分気をつけてがんばりましょう。

## ✓ スポーツ直前チェック

ケガの原因は、思いがけないところにあります。

<input type="checkbox"/> 靴ひもは、ほどけていない?	<input type="checkbox"/> つめは、伸びていない?
<input type="checkbox"/> トイレはすませた?	<input type="checkbox"/> 体調はOK?

ケガに気をつけて、スポーツを楽しんでください!

## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

**気象条件**

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

**体調**

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

**環境**

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

## これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所(せうひやう)で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

## さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

## では、こんな場合は?

冷夏は、熱中症になりにくい?

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渴いてからでいい?

のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない?

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。