



徳島県立脇町高等学校
2013. 7. 17

期末考査・球技大会が終わり、もうすぐ夏休みが始まりますね。今年は梅雨も例年より早く明けて、大変暑い日が続いています。この夏休み期間中も猛暑の日が多くなることが予想されるので、熱中症には十分気をつけましょう！

知っていますか？

熱中症

分かってますか？

熱中症の基礎知識

熱中症とは

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

熱中症になると

次のような症状が起こります。

- ◆めまい、ふらつき
- ◆こむら返り
- ◆大量の汗
- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い



熱中症の応急手当て

- ① 涼しい場所に移動
- ② 体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・水をかけて、うちわなどであおぐ。
- ③ 水分補給
 - 自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を!!



熱中症の理解度チェック

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

正しいのは、どっち？

A **練習の最初から100%全開で。**

運動するとき

B **ウォーミングアップを十分に。**

「練習の最初から100%全開で。」は、体が十分に温まらずに運動すると、怪我の原因になります。ウォーミングアップを十分にすることで、体を温め、怪我を防ぐことができます。

A **少しずつ、こまめに。**

水分のとり方

B **のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。**

「のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。」は、大量の水を一気に飲むと、体が水を吸収できず、吐き気やおう吐の原因になります。こまめに少しずつ飲むことが大切です。

A **ゆとりがあり、白っぽい色のもの。**

衣服の選び方

B **からだにフィットし、黒っぽい色のもの。**

「からだにフィットし、黒っぽい色のもの。」は、黒い色の服は熱を吸収しやすいため、暑さを感じやすくなります。また、体にフィットする服は、汗を蒸発させにくいため、体温が上がりやすくなります。ゆとりがあり、白っぽい色の服を着ることがおすすめです。

A **風の強い日。**

起こりやすいのは

B **急に気温が高くなった日。**

「急に気温が高くなった日。」は、急に気温が高くなると、体が暑さに慣れず、熱中症の原因になります。気温が高くなる日は、特に注意が必要です。

A **運動を続けている先輩部員。**

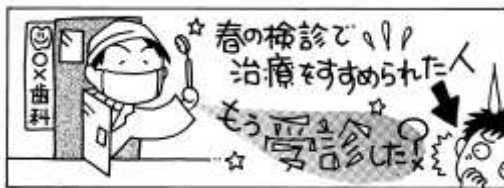
なりやすい人は

B **運動を始めたばかりの新人部員。**

「運動を始めたばかりの新人部員。」は、運動を始めたばかりの人は、体が暑さに慣れていないため、熱中症の原因になります。運動を始める前は、十分にウォーミングアップをすることが大切です。

熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しみましょう!!

参考：環境省「熱中症予防マニュアル」(2011年5月改訂版)



1学期の健康診断で検査や治療をすすめられた人で受診がまだの人は、夏休み中に受診しましょう！また、受診したけれど結果を学校に提出できていない人は、できるだけ早く担任の先生か保健室に提出してください。

日本スポーツ振興センターの医療費申請の書類の提出が滞っている人がいます。必要な書類を全て提出していただかないと申請ができませんので早めに提出してください。不明なことがあれば保健室まで。



