

ほけんだより8月

青い空にもくもく沸き立つ白い雲。梅雨があけてようやく夏らしい景色になりました。夏に見かけるこの雲は、積乱雲といい、発達すると雷や大雨を運びます。急に空が暗くなり冷たい、風が吹いてきたら要注意です。空を眺めて夏を感じつつ、天気の変化を感じたら頑丈な建物に避難するなど十分注意してくださいね。

特に、雷は遠くでなっていると感じても急に近くなるので、早く建物の中へ避難しましょう。

雨をよけるために木の下にいるのは

危険です。建物が近くにない場合は、姿勢を低くしてやり過ごしましょう。



**熱中症の症状
を知っておき
ましょう。**

- 重症**
- めまいや頭痛 腹痛
 - 筋肉痛や筋肉のけいれん
 - 体のだるさや吐き気
 - 汗が異常に出てる
 - 体温が高い、皮膚が熱い
 - 水分を飲むことができない
 - いつもどちらかがう、意識がない

熱中症の予防にスポーツドリンクが有効です！ ただし知っておいてほしいことがあります！

- 1日に取る量は、激しい運動をする人で500mlのペットボトル2本くらいを目安にすること。糖分が含まれているので、飲みすぎると糖尿病やむし歯のリスクが高まります。
- 薄めて飲まないこと。人間の体にちょうど吸収しやすいように作られています。糖分を控えるために薄めて飲むと効果も低くなってしまいます。
- ステンレスボトルなどの金属製の水筒やジャグに長時間保管しないこと。金属が溶けて食中毒をおこします。

熱中症の予防 は水分補給が 基本です！

運動を始める前に、250~500mlを何回かに分けて飲む
運動中は20~30分ごとに、一口~カップ一杯程度を飲む
運動が終わった後は、減った体重分(水分)を補うくらいを少しづつ飲む

水分補給の タイミング

1 運動する前に

のんで
ウォーミングアップで
体温が上がりすぎるのは
防いでくれます



熱中症になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の Aくんのケース	剣道部の Bくんのケース	吹奏楽部の Cさんのケース
Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活動の練習だ！ 30度を超える炎天下でがんばっていたら…	Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。 面倒くさいから防具はゆるめなくいいやと思っていたら…	Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏祭りの下痢で休んでいました。 今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…
あれっ？ 立ちくらみ―― それにこもる返りも それ、熱中症の 症状です	なんだかからだがだるくて 力が入らない―― 吐き気もするよ それ、熱中症の 症状です	ふいてもふいても 汗が出る―― からだもすごく熱い！ それ、熱中症の 症状です
なにが悪かったの？ テスト勉強が続いている 睡眠不足だった Aくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていないんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。	なにが悪かったの？ 湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。	なにが悪かったの？ 病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかず熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。
アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。 暑さに慣れていない時は、無理をしない。	アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。	アドバイス こまめに水分補給をしよう。 友だち同士で、声をかけあうのも大切。