



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い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。建物が近くにならない場合は、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
- いつもとちがう、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 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。
- ② 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。
- ③ 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～コ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ずつ飲む

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を防いでくれます

2 渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

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

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、久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下でがんばっていたら…

あれっ？ 立ちくらみ——

それにこむら返りも

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、暑さに慣れていなかったんですね。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です。

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。

剣道部のBくんのケース

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ていいやと思っていたら…

なんだかからだの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

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。

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。

吹奏楽部のCさんのケース

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏力ゼ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…

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？

病氣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に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 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。