

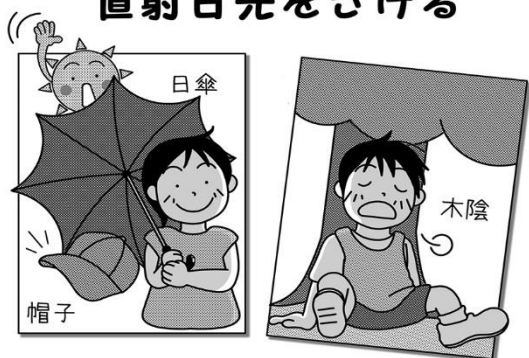
# ほけなごもり



守谷高校 保健室

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。梅雨が明けたら夏本番です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということになります。日頃から生活習慣を整え、水分等の補給も忘れずにしましょう。

## 直射日光をさける



## こまめに水分・塩分を補給する



# 熱中症に注意!

## 激しい運動は暑さに慣れてから



## 無理をしないで休む



## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

# 野球応援参加の心構え(熱中症予防!!)

天候によっては炎天下での応援になります。

最初から最後まで、マナーよく！元気に！応援するために、しっかりと準備をしよう。



## 当日用意するもの

- ① 帽子やタオル・・・必ずかぶること。直射日光を防いでくれます。  
タオルは首筋などにかけて、首にかかる直射日光を防いでくれます。帽子とタオルを組み合わせるといいです。
- ② 日焼け止め・・・ 3～4時間くらいは炎天下にいることになります。肌の弱い人などは、日焼けによるヤケドになってしまうこともあるので、しっかりと日焼け止めに塗りましょう
- ③ スポーツドリンク、お茶などの水分・・・最低でも500mlのペットボトル4本(もしくはそれに相当する量)は用意しましょう。お茶だけを持ってくる人は、塩分不足になりますので、塩分を補える飴やタブレットも持ってきて下さい。  

試合終了までの時間を考え、十分な量を用意して下さい。
- ④ うちわ・日傘・・・あると便利です。応援の妨げにならないように！
- ⑤ 着替え・・・(学校Tシャツやジャージ等) 雨にぬれたり汗をかいた後、バスの冷房で冷えます。
- ⑥ 酔い止め等・・・自分で準備する。内服薬は学校では与えられません。



## 前日夜～朝起きてから気をつけること

- ① 睡眠不足は、体調不良を招きます。必ず早く寝ること。
- ② 朝ご飯を食べる。朝ご飯を食べる習慣のない人も、お味噌汁やスープ、ヨーグルト・果物など何かしらお腹に入れるようにしましょう。  
お昼からの応援時は、事前の早い昼食を必ず摂ること。摂らないと危険！
- ③ 体調のチェックをする。体調がよくない場合は参加を控えること。
- ④ 応援中は喉が渇かなくてもこまめな水分補給を心がける。←とても重要
- ⑤ 途中で体調が悪くなった場合、無理をしないで早めに近くにいる先生に申し出ること。  
勝手に救護室に行かない。必ず先生に申し出てから移動します。
- ⑥ 食べ物の傷みややすい季節でもあります。昼食は保冷に十分に気をつけて、食中毒を防ぎましょう。