



ほけんだより

平成 30 年 6 月 11 日
越生中学校 保健室

関東地方が梅雨入りしました。雨が降ると気温が低い場合が多いですが、湿度が高いので熱中症になる可能性は十分あります。もちろん、晴れた日は気温が高くなり、日差しも強いので要注意です。

学総も近いので、熱中症予防も含め体調管理をして部活動に取り組んで下さい😊

熱中症 になりやすいのは、こんな人！

熱中症は どうやって 防ぐ？


①こまめな水分補給
のどが乾く前に飲む。

②運動中、休憩をとる
体温を下げるために
休憩します。

③服装に気をつける
薄着で風通しの良いもの
を着る。
帽子も効果的。

具合が悪くなったら
無理をしないで
近くの人に伝えよう！

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
中症になりやすいのです。

アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとり。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…

なんだかからだがかたくなって
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 室内でも熱中症は起こります。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？



病気明けて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。