

熱中症予防



ポイント

2022. 07. 08

多賀高校 保健室

連日の猛暑にぐったりしている人もいます。定期考査も終わり、夏休みまであと少し。よい夏を過ごせるように生活習慣に気をつけましょう。いよいよ10日には「野球応援」があります。新型コロナウイルスの影響で2年間できていませんでしたが、今年は規模を縮小した形で実施します。もちろん、感染症対策を怠ってはいけません。声出し応援はせず、メガホンを叩いたりして声援を送ってください。また、かなり暑くなることも予想されます。熱中症対策を万全にして、最後まで元気に応援しましょう。

* 熱中症に気をつけましょう！

熱中症の症状を知っておこう

分類	症 状	重症度
I 度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神 (立ちくらみ) 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむらがり) 手足のしびれ・気分の不快 	
II 度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感 (ぐったりする・力が入らない) 軽い意識障害 (いつもと様子が違う) 	
III 度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 意識障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい) けいれん 手足の運動障害 (まっすぐ走れない・歩けない) 高体温 (からだに触ると熱い) 	

こんな症状があったときは、無理せず休む・助けを求めましょう！

- * 熱中症かな？と思ったら・・・
- ・日陰など涼しいところで休む



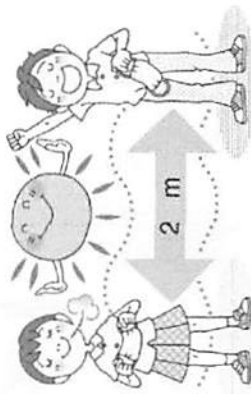
- ・太い血管のあるところを冷やす (首、わきの下、股のつけね)



- ・水分補給をする (塩分が入っているスポーツドリンクがおすすすめ！)

* 熱中症予防のために

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・距離をとってたまたまマスクを外す



- ・塩分をとる
- ・規則正しい生活を送る (睡眠、食事)

* 野球応援必勝5箇条

- ① 飲み物は1人2リットル以上持参する。半分凍らせるのも◎ (塩分と糖分を摂取できるスポーツドリンクをメインに持参)
- ② 凍らせたタオルを持参し、首元を冷やす。
- ③ 帽子とタオルを持参し、頭や首を日差しから守る。
- ④ 調子が悪くなったら早めに休養する。
- ⑤ 屋食持参の場合は保冷剤を使用する。(食中毒も怖いですよ・・・)

最後まで元気に応援できるように、当日までにしっかり準備しましょう！