

ほけんたより

球技大会臨時号

平成29年7月12日
大村高校 保健室

明日・明後日は球技大会です。連日、湿度が高く蒸し暑い日が続いています。熱中症になる前に、予防と早い対処を行いましょう。そのためには、前日からの準備が大切です！！

熱中症予防

- ① 睡眠をしっかりとる
- ② 朝食をきちんととる
- ③ 水分をこまめにとる(スポーツドリンクがおすすめ。または水・麦茶)
- ④ 無理をしない(頭痛等を感じたら休みをとる)

水分補給のタイミング



- ①運動を始める前に水分補給。(摂取した水分は吸収されるのに20～30分程度かかるため)
- ②のどが渇く前に水分補給。
- ③スポーツする時は、30分に1回の水分補給が目安。
- ④汗をかいたら、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要！！
また、塩分だけでなく適度な糖分も一緒に摂ると水分の吸収を助けます。



各自で水分の準備を！

◇凍らせたペットボトル 水分補給用と別にもう1本用意。タオル等で巻いたり専用の入れ物に入れて溶けない工夫をして、首や脇等の冷却に使用。最後は水分補給として飲用！！

◇ペットボトルの中身 スポーツドリンクまたは、麦茶・水
(緑茶や紅茶は利尿作用があるので熱中症予防には向きません)

その他の対策

◇保冷剤 ハンカチ等でくるんで首の後ろの冷却に！

球技大会の日の暑さ指数

	7月13日(木)	7月14日(金)
暑さ指数 (予想)	厳重警戒	厳重警戒
天気	晴	晴のち曇り
気温	32℃	31℃

(日本気象予報会より 平成29年7月11日時点)

<暑さ指数>

	危険 運動は中止しよう
	厳重警戒 激しい運動は控えよう
	警戒 積極的に休憩しよう
	注意 積極的に水分補給しよう
	ほぼ安全 適宜水分補給しよう

熱中症かもと思ったら



こんな症状があったら



- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触れると熱い

質問をしてみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- いま何をしています？

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

待つ間に応急手当を行なう



意識に異常はない

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ

救護場所は、第1体育館1階の柔道場になります。軽い怪我等は柔道場に保健委員がいますので、手当てを受けてください。その際、必ず傷口を水道でよく洗ってから来て下さい。顔や頭の怪我、ひどい熱中症症状がある場合は、保健室へ来て下さい。頭痛や吐気、めまい、足がつる等は熱中症の症状です。早めの対応を！