

えが お

平成30年5月22日
白羽小学校
保健室発行

暑い日が続く中、運動会の練習にも熱が入ってきています。これからの時期に気をつけたいのが熱中症です。熱中症の予防についてまとめました。熱中症は一度なると、また繰り返し不調になりやすいため、予防が大切です。運動会で最高の力を発揮できるよう、熱中症を予防して練習に取り組みましょう。



◆熱中症の症状◆

だるさ・頭痛・吐き気・筋肉のけいれん・めまい・顔面蒼白・
体温の上昇・意識障害 など。

熱中症になりやすいのはこんな人



① 朝ごはんを食べない

寝ている間にも汗をかくので、朝ごはんを食べないと水分や塩分の補給ができません。

② 睡眠不足

睡眠がしっかりとれていないと、疲れがとれず、体の調子が悪くなりやすいです。

③ 水分をとらない

「のどが乾いたな」と感じるときは、既に水分が足りない状態です。

④ 休憩をとらない

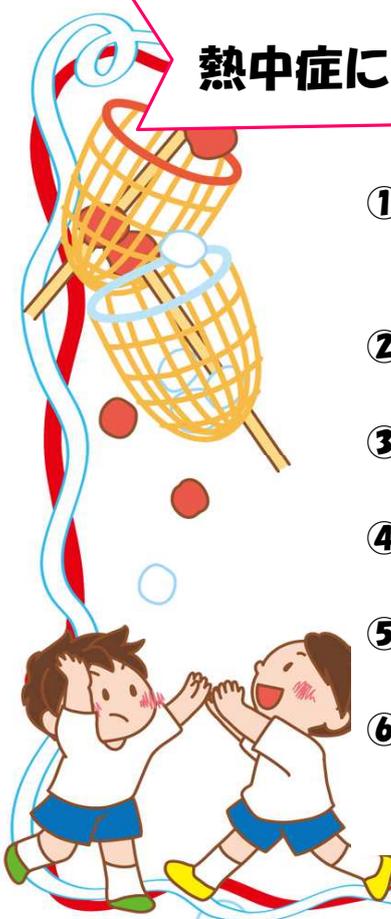
水分不足や調子の悪さに気付いたら早めに申し出てください。

⑤ 病み上がり

調子の悪いときは無理をせず、少しずつ暑さに慣らしていきましょう。

⑥ 普段あまり外に出ない

本格的に暑くなる前に少しずつ、暑さに慣れるよう外で体を動かすことが大切です。



熱中症は、重症になると死亡する可能性が高いです。熱中症にならないようにするためには、予防が一番大事！ どうすれば予防できるのか、考えてみましょう。

裏面につづく



熱中症の予防について

熱中症の 予防方法

- 小まめに（30分に1回程度）に休憩し、水分を補給する
水分を吸収するまでに時間がかかるため、運動前に水分補給をするようにしましょう。
- できるだけ薄着になり、帽子をかぶる
運動をする時は薄着になり、なるべく吸水・速乾性の良い衣服を選びましょう。
また、帽子をかぶることによって、直射日光を避けることができます。
- 暑さに慣れる
浜の子タイムには外に出て遊んだり運動したりして夏の暑さに慣れていきましょう。
- 室内でも注意！
高い窓を開け、換気がしっかりとできるようにしましょう。
- 体調が悪い時は、激しい運動はさける
体調が悪くならないよう、しっかり食事を食べてたっぷり寝るようにしましょう。

もしも熱中症になったら・・・

重要

重症な時は救急車を呼ぶ

例：意識がない、体が異常に熱い

