

ほけんだより



国府高等学校 保健室
令和 6 年 体育大会号

記録的な暑さが続いています。文化祭・体育大会は、特に熱中症に気をつけなければいけません。熱中症は、気温の変化だけでなく、体調の変化（睡眠不足・疲労等）で起こりやすくなります。いつも以上に体調管理をしっかり行ってください。

* 当日までの健康管理について *

- **手も足も爪は短く**切っておく。けがをしない、させない！
- **毎日、睡眠を十分に**とり、疲れを残さない！
- **食事を3食しっかり食べる！**



* 体育大会当日に気をつけてほしいこと *

- ゆとりを持って起床し、**必ず朝ご飯**を食べる！水分もしっかり！
- **喉が渇く前に、こまめな水分・塩分補給を！**
運動時の水分補給は「少量をこまめに」がポイントです。15～20分ごとに200ml程度の補給をしましょう。スポーツ飲料を飲んだりして塩分補給も忘れないように。
- 競技出場前は、**ウォーミングアップ**を充分に行う！
- **体調が悪いときは、無理をしない！**

水分+塩分



熱中症などは早めの対応が必要です。お互いの体調を気遣うことが大切です。頭痛や吐き気等があれば無理をせず休息し、**自分で歩けるうちに救護テントへ！**

- **クーリングタイムを作る！**

直射日光は体力を消耗するので、なるべく日陰で応援しましょう。当日は体育館が開放されるので、随時休憩に使用してください。



暑さ対策！
冷やして
手のひらを



15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができる
と言われています。



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

水分補給は、**熱中症予防に適した飲み物**を飲もう！

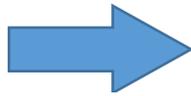
多量発汗時には、汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだスポーツドリンク等を補給してください。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、利尿作用により水分を体外に出す働きがあり、予防には不向きです。

多量発汗時に水だけを補給していると・・・

多量発汗で血液の塩分濃度が下がると、筋肉の収縮や水分の体内保持・血液の流れを阻害し、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識障害を起こすなど身体に危険な症状が現れてしまいます。水分と同時に塩分も補給してください。



熱中症の予備軍「**隠れ脱水症**」の見つけ方！爪押しでセルフチェック！



①親指の爪を逆の指でつまんで離す。



②白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起している可能性があります。

熱中症への対応

熱中症を疑う症状

- ★めまい・失神
- ★四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしています？

- ★応答が鈍い。
- ★言動がおかしい。
- ★意識がない。
- ★ペットボトルの蓋を開けることができない。等

あり(疑いも含む)
119番通報



すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。

水分摂取ができるか

できない

水分塩分を補給する

- スポーツドリンクあるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

症状改善

改善しない

経過観察(当日のスポーツ)参加はしない

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。



※迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

病院へ!