

保健だより (熱中症予防について)

R2. 7. 3 松江工業高校 保健室



熱中症に注意!

期末試験が終わり、来週は学年毎に球技大会があります。気温や湿度の高い日が続いていますので、熱中症には注意が必要です。熱中症についての適切な予防法を知り、活動の際には各自で熱中症を予防しましょう。また、球技大会の前日には睡眠を十分に取って生活リズムを崩さないように心がけてください。

予防方法 ~運動や活動中に気をつけること~

- ① 水分をとりましょう。のどがかわかなくても、少しずつ水分をとる。
- ② 運動中はこまめに休憩を入れる。
- ③ タオル、着替えを持って来て、汗をふく。汗で体を冷やさないように。
- ④ 十分な睡眠、食事をとる。体調を整えてから運動をする。

*熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。体調が悪い時や、暑さに慣れていない時は特に注意が必要です。日頃からの体調管理も気をつけて過ごしましょう。



*水分補給について

こまめに
水分補給

飲み物は500mlのペットボトル1本では足りません。活動にあわせて1ℓ以上はとるようにしましょう!

※運動開始前に水分補給をする。200mlくらい。

運動中は、20分~30分に1回程度、水分補給をする。

この時は、かわきをうるおす程度とる。

※大量に汗をかく場合には水分だけでなく、スポーツ飲料などの塩分濃度0.1~0.2%程度の水分補給をする。

球技大会について

*準備する物

- ◎水筒、ペットボトル(水分補給のために多めに準備)
- ◎タオル、着替え

*注意すること

- ◎前日は、手や足の爪を切り怪我の予防をしましょう。
- ◎家庭での検温と健康観察を行い、発熱や風邪症状等いつもと違う体調の変化がある場合には家庭で静養しましょう。

*感染症予防についての注意事項

- ◎競技の前後は手を洗いましょう。
- ◎競技中は熱中症の予防のためにマスクを外しますが、応援の時には飛沫防止のためマスクを着用しましょう。
- ◎応援の時は、隣の人と両手を広げたくらいの距離を保ちましょう。
大きな声での発声は控えましょう。

救急処置

- ① 涼しいところへ連れていく。
- ② 衣服をゆるめる
- ③ 冷やす(首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうで冷やす。)
- ④ 水分補給
- ⑤ 救急搬送 → 意識がない・返答がおかしい
病院で受診 → 自力で水分摂取できない
症状が改善されない

*熱中症の症状がある時は、ためらわず病院へ受診しましょう。

健康診断についてお知らせ

- *心電図検査(対象:1年生) 7月9日(木)
 - *結核検診(対象:1年生) 7月9日(木)
 - *身体測定(3年生) 7月14日(火)
- 1、2年生は今後、予定が決まり次第お知らせします。