

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No. 9

2019. 7. 5



7月になり、過ごしやすい気温が続いていますね。来週末には中体連を控え、部活動の練習も大詰めかと思えます。これまでの練習の成果を十分に発揮できるよう、暑さに負けず、体調を整えていきましょう。みなさんの大活躍を祈ってます！

## 夏を元気に乗り切ろう！ — 熱中症 —

熱中症とは、熱によって起こる様々なからだの不調のこと。

「環境」・「からだ」・「行動」の3つの要因によって起こる。



### 「環境」

気温が高い・日差しが強い  
急に暑くなった日  
湿度が高い・風が弱い  
閉め切った屋内

### 「からだ」

水分・塩分不足  
食事抜き・睡眠不足  
風邪や下痢など体調不良



### 「行動」

激しい運動  
長時間の屋外作業



熱中症



手足がしびれる	重症度 Ⅰ度
めまい、立ちくらみがある	
筋肉のこむら返り(つる)	
気分が悪い、ぼーっとする	
頭がガンガンする	重症度 Ⅱ度
吐き気がする・吐く	
体がだるい	
意識が何となくおかしい	重症度 Ⅲ度
意識がない	
体がひきつる(けいれん)	
呼びかけに対して返事がおかしい	
まっすぐに歩けない	
体が熱い	

## 予防

### ☆こまめな水分補給を！

特に運動する前やのどが渇く前にとろう！

「少量をこまめに」がポイントです。

また、汗がたくさん出る時は塩分補給を忘れずに！

### ★涼しい服装！

「①風通しがよい」「②汗を吸収しやすい」この2点がそろった服がおすすめ！

### ☆日陰を利用する！

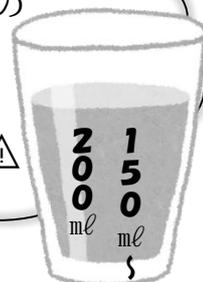
外では帽子をかぶるのも大切です。

### ★コンディションを整える！

日々の体調管理は、熱中症に対抗する体力を向上させる基礎となります。体調が優れないときは無理をしないことも大切！

人間の体は1日に1.5L~2Lの水分が必要！

運動するときは15分に1回  
コップ1杯分、がぶ飲みはNG△



**F I R E**

F...Fluid 水分補給

I...Ice からだを冷やす

R...Rest 休む

E...Emergency 緊急事態・119番通報