No. 5

熱中症予防特集号

保健だより

沼田市立利根中学校　保健室　R6.7.5

熱中症に注意！！

梅雨の時期ではありますが、とても暑い日が続いています。この先も、平年より気温は高い予想です。

熱中症予防対策（衣服の調節・十分な睡眠・朝食・こまめに水分塩分補給・日陰で休養･･･）を心がけ、運動に取り組んでください。なお、体調が悪い時は無理をせず早めに休養をとりましょう。

●熱中症予防は水分補給

暑い日の部活動は、塩分・糖質の入っているスポーツドリンクが良い。

① 練習前・・スポーツドリンク

② 運動中・・薄めたスポーツドリンクか冷水

③ 運動後・・スポーツドリンク

●熱中症かな？

・第1段階

「足がつる感じ」「いつもより多い汗」「顔色が悪い」

・第2段階

「頭痛」「吐き気」「力が入らない」「めまい」

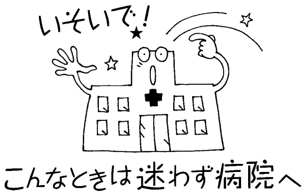
・第3段階

「体温38℃以上」

「汗が出なく皮膚が乾いている」

「意識がもうろうとする」「返事が返せない」

「全身がガクガクけいれんする」



●熱中症の処置

① 涼しい場所に行く

日陰や風通しの良い場所、クーラーが効いている室内へ移動する。

② 衣服を脱ぎ、からだを冷やす

衣服をゆるめ、熱を発散させる。また、首の後ろやわきの下、足の付け根を氷やぬれたタオルで冷やす。

③ 水分・塩分・糖分の補給をする

意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクなどを飲ませる。