



# ほけんだより 7



H29. 7 県立川口高等学校 保健室

暑い日が続きますが、体調は大丈夫でしょうか?! 球技大会の開会式の注意にもあったように、  
○睡眠をしっかり取る! ○朝ごはんを食べる! ○水分補給をこまめにする! ○ストレッチを欠かさない! などに気を付けて、熱中症やけがを防ごう!

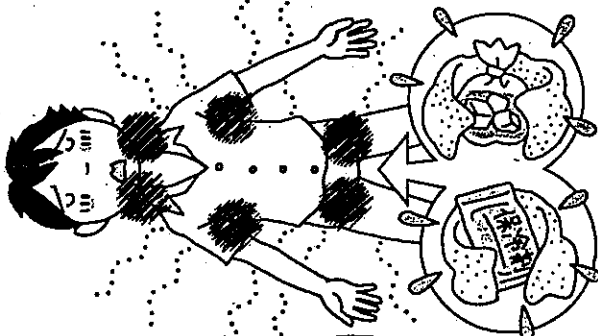
## 友だちが 熱中症 で倒れたら? チームメイトが

2

### できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう!】



水のうなどが無い場合は、  
自動販売機で買った缶や  
ペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどでおおぐのも効果的。

1

### まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



3

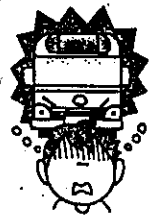
### 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない!】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を!



軽い脱水症状のときは、まだのどが渇いた感じがしません

### だから、夏は忘れずに水分補給!

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。

運動時の水分補給のポイント



★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



保冷材をバンダナ等で包んで  
首の後ろを冷やしても効果的  
気持ちがいいですよ!

夏なのに冷える?

### 夏こそ、お風呂!

冷たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷夏は夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

