# 7月のほけんだより

千葉市立末広中学校　【７月の保健指導】　Ｒ７．７．４（金）

＜7･8月の保健目標＞

**夏の健康管理に努めよう！**

～総体・コンクールなどを成功させよう～

【保健行事】 **７日（月）生徒集会**

熱中症予防について　保健委員会が発表します。

☆　毎日、**水筒**や**汗拭きタオル**を持参しましょう。

いよいよ今週末から総体が始まります。運動部の人も文化部の人も熱中症などの体調管理に気をつけて、ベストコンディションで出場できるようにしましょう。また、参加しない人も日常生活や諸活動での健康管理の参考としてください。（以下、千葉市養護教諭会資料より）

## 事前の準備が大切♪

◆睡眠をしっかりとり、
朝食を必ず食べて会場に向かいましょう。

寝不足や朝食抜きは、熱中症になりやすかったり、体調を崩す要因になったり、集中力が下がってケガをしやすくなったりします。また、当日の朝は自宅での健康観察をしっかり行いましょう。猛暑の中での活動となりますので、無理をして参加することのないようにしてください。

◆持ち物の確認をしましょう。

□　熱中症予防のため帽子、多めの水分（お茶だけでなく、スポーツドリンクも用意）が必要です。持っていく水分の量は、飲む量の目安を参考に活動時間に応じて、考えましょう。

□　万が一のために、保護者の連絡先をメモしておきましょう。

## 当日の行動が大切♪

◆帽子をかぶって、日差しを避けましょう。

会場に着く前や帰り道でも熱中症で倒れる生徒が出ています。移動中や応援中など、試合以外でも体調を崩さないように、意識して行動しましょう。

◆こまめな水分補給を心がけましょう。（右図参照）
のどが渇く前にこまめに飲むことが大切♪

◆日陰で身体をクールダウンする時間をつくりましょう。

◆準備体操は、時間をかけてしっかり行いましょう。

◆ルールとマナーを守った行動をしましょう。

応援中や休憩中のふざけによるケガが起こっています。顧問の先生や大会会場の先生の注意事項をよく聞き、守るようにしましょう。

**スポーツ時の水分補給**

**ここがポイント**

❶

**渇く前に飲む**

**●飲む量の目安●**

・練習前　(試合前)
250～500ml

・練習中　(試合中)
15～30分ごとに
一口から200ml
ぐらい

❷

**水分の他、塩分やミネラル分を補給**

2～4倍程度に薄めたスポーツドリンクなど

×甘すぎるもの
×炭酸飲料

# 自分の体調をしっかり把握♪

**～「いつもと違う」は危険なサイン！！～**

◆体調の異変に気づいたら早めに先生へ報告しましょう。

早めに対処することで、回復も早くなります。
総体の時期は、特に熱中症の危険があります。下図のような症状があったら、すぐに顧問の先生に報告しましょう。

いつもと違うかも…

重　症　　**熱中症**　　軽　症

| | 熱射病 | 熱疲労 | 熱失神 | 熱けいれん |
|---|---|---|---|---|
| こんなときに起こります | 暑さに長時間さらされたとき<br>暑い中で運動をしているとき<br>→体温調節機能が働かなくなる | 水分補給をしないで運動を続けているとき<br>→水分や塩分、電解質が不足 | 高い気温の中で運動していて、やめた直後<br>→一時的に脳への血流低下 | たくさん汗をかいたのに、水分だけ補給したとき<br>→血液中の塩分濃度が低下 |
| そのときからだは… | <br>●反応が鈍い<br>●意識がない　●言動がおかしい<br>●ショック症状　●過呼吸<br>重症：生命が危険！ | <br>●力が入らない　●めまい<br>●吐き気、嘔吐　●頭痛<br>手当てをしないと、重症に | <br>●一時的な失神<br>●脈拍が速く、弱い<br>●呼吸数増加<br>●顔色が悪い　●めまい | <br>●足や腕、おなかの筋肉に、痛みを伴うけいれん |

# 自分でできることはしよう♪

◆“いつもと違う体調”に気づいたら、自分でできることは、まず３つ。

①水分補給（スポーツドリンクがお勧め）　②木陰など涼しいところに移動　　③顧問の先生に連絡
※あとは、顧問の先生の指示に従い、症状に合わせた対処を行いましょう。

◆ケガをしたら、“洗う”“安静”“冷やす”の対処が基本です。

すり傷・切り傷　→　水道水でしっかり汚れを落としてから、先生に相談。
打撲・捻挫　　→　まずは、活動を中止し、先生に報告。患部を冷やすことが重要なので、氷をもらえたら、痛みが軽くなるまで冷やしましょう。

紹介した１から４の Step は、すべて病気やけがの予防につながります。日常生活での健康管理に役立てるとともに、準備をしっかりして、総体やコンクールなどを成功させましょう！