

# 熱中症 予防

## 保健委員会からのお知らせ

暑い日が続きますが、皆さんは熱中症対策をしていますか？

球技大会では、連日暑い日が予想されます。熱中症対策を心掛け、楽しい球技大会にしましょう。

### <一人ひとりが熱中症対策で取り組むこと>

- こまめな水分・塩分の補給。(スポーツドリンク、麦茶、塩分タブレットなど)
- 朝食をしっかり食べる。
- 睡眠をしっかり取る。
- 日差しをよける帽子などを着用する。
- 長時間、日の当たる場所にいないようにし、日陰に移動する。
- 気分が悪くなったら我慢せず、近くの先生に声をかける。
- 冷却グッズやタオルを持参する。
- 気温に合わせた服装をする。

○ 熱中症予防は日頃の体調管理が大切です。免疫力が下がると熱中症になりやすくなります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で、体調を整えておきましょう。

○ めまい、立ちくらみ、頭痛、足がつる等の熱中症の初期サインがあれば涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休みます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができない場合は、医療機関を受診します。

### <室内での競技での注意点>

○ 室温がそれほど高くなくても、湿度が高いと熱中症になることがあるため、水分や塩分をしっかりととりましょう。

