



保健だより 7月



下館一高・附属中
保健室 R6. 7月

野球応援～熱中症「ゼロ」を目指して～

今年度も本校は全校野球応援を実施します。暑さにしっかり備えて、盛り上がっていきましょう!会場で熱中症など体調不良になってしまうと、救護室で処置を受けて安静にしているか、お家の方が迎えに来て帰宅することになります。重症の場合には救急車で医療機関に搬送されますので、野球応援どころではなくなってしまいます。日々、熱心に練習に励んでいる野球部のみなさんを応援するためにも熱中症を予防し、安全に応援できるようにしましょう。



熱中症 予防対策

- ① 必ず家庭で検温をして、熱がなくても下痢など体調が悪い人は自宅で休んでください。会場で体調を崩すとお迎えを呼んで帰宅することになります。無理して参加しないでください。
- ② 睡眠をしっかり取り、朝食は必ず食べましょう。朝食べる時間がない場合はバスの中で食べましょう。家を出る前や移動中にも、500ml 程度の水分を取って集合してください。
- ③ 持ってくる水分は1人3L(500ml ペットボトル6本)以上、最低2本は凍らせられる物(ゼリーもあります)は凍らせて持ってきてください。体を内外から冷やすことができ、便利です。ただし、冷凍に向かないものや破裂することもあるので、冷凍するときは注意してください。
- ④ 熱中症予防の水分補給には、「水分+塩分+糖分」が必要です。お茶や水だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液などを各自持参しましょう。それらが苦手な人は塩分補給タブレットなどを用意してください。カフェインの入っているコーヒー・紅茶・緑茶・ウーロン茶・コーラは、水分補給には適していませんので持ってこないようにしてください。利尿作用があり、水分が体外に出ていきやすくなります。
- ⑤ 水分を一気飲みしても、体が一度に吸収できる水分は200～250ml (約コップ1杯、牛乳パック1個分)と言われています。のどが渴いたと感じる前にこまめに飲みましょう。
- ⑥ 汗ふきタオル、帽子(首の後ろもおおえるものなら◎)、冷えるタオル、ハンディ扇風機(ミスト付きならなお◎)など熱中症予防のためのグッズは何でも持ってきてください。
- ⑦ 会場で体調が悪くなった場合は、我慢しても回復することはまずありません。足がつる、めまい、顔がほてる、少しの頭痛、気持ち悪くて水分が取りにくいなどいつもと違う症状があるときは、早めに近くの先生に申し出てください。



附属中生は野球応援には参加しませんが、熱中症予防については部活動や練習試合等でも同様の対策になりますので参考にしてください。