

学校で予定されている各種定期健康診断は、全て終了しました。未実施の項目や、再検査、精密検査に該当している人には通知を出しますので早目に受診しましょう。

通知をもらわなかった皆さんは、どの項目も異常がなかったということです。今後も健康管理に努めて下さい。

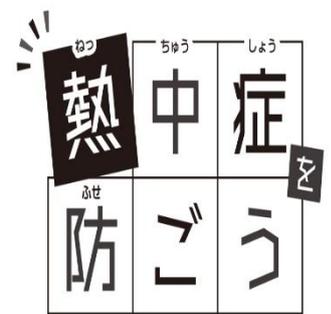
## 野球応援 ～熱中症「ゼロ」を目指して～



今年も野球応援の季節になりました。暑さに備えて、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、重症の場合には救急車で医療機関へ搬送されます。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などを予防しましょう。

- 必ず家庭で検温をし、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。野球応援は長いときは、3時間前後になる場合もあります。無理して参加しないでください。
- 睡眠をしっかり取り、朝食は必ず食べましょう。朝早くて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。
- 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。
- 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・コーラなどは、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。
- 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)とされています。のどが渴いたと感じる前にこまめに飲みましょう。
- 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◎)、**保冷剤**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。
- 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。



### 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やす**こと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

#### 手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

