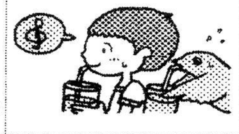
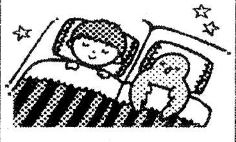
ほけんだより 7月

平成24年7月　湯本第一中学校　保健室

いよいよ夏本番です。暑い中でもスポーツを思いきり楽しみたい季節ですが、心配されるのが“熱中症”です。屋外だけでなく、体育館などの室内でもおこります。

のどが渇かなくても、こまめに水分を摂るよう心がけましょう！！

熱中症にならないために

無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩	水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給	規則正しい生活をして体調を整える	体調の優れない日やケガをしたときは運動しない
			

※もし具合が悪くなったらすぐに風通しのよい日かげで休んで先生に知らせてください。

熱中症になりかけたら…!?

熱中症になりかけたら、すぐに次のことを行いましょう。自分だけでなく、部活の仲間や家族、友達のためにも、ぜひ覚えておきましょう。

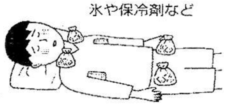
① 涼しい日かげやクーラーの効いた室内に移動する

まずは、熱くなりすぎた体温を下げ、体を休ませることが大切です。

② 衣服をゆるめて休む

剣道の胴着など、体にピタッと密着する道具やウエアなどははずし、通気性を高めます。

③ 体を冷やす



氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てます。氷や冷たい水がないときは、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を当てます。

④ 水分を補給する

水とともに塩分も一緒に補給を。吸収されやすいスポーツドリンクなら、すばやく水分や塩分、エネルギーになる糖分が摂れます。

ふせごう！ 熱中症・ケガ・スポーツ障害クイズ

☆ 次の①～⑤の言葉のうち、それぞれ1つだけ関係のないものが含まれています。ヒントから、その言葉を当てましょう。

① 水分　糖分　塩分
ヒント：熱中症予防にこまめにとりたいもの

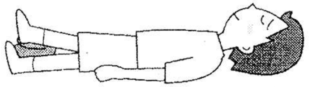
② 睡眠　朝食　入浴
ヒント：これが不足すると、熱中症にかかりやすくなります

③ 首の横　手のひら　わきの下
ヒント：熱中症にかかったときに氷や冷却剤などで冷やすとよい部分

④ 水分補給　保温　休息
ヒント：熱中症にかかったときの手当ての方法

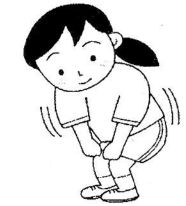
⑤ 安静　加熱　圧迫　挙上
ヒント：打撲やねんざをしたときの応急手当の方法

⑥ Rest　Ice　Compression　Escalation
ヒント：ケガの応急手当の「ＲＩＣＥ」の意味を考えると…



⑦ 準備運動　用意運動　整理運動
ヒント：スポーツ障害を予防するためにすること

⑧ コールドミドル　ウォームアップ　クールダウン
ヒント：⑦のうち、正しいものを英語で表現すると…



答え

①糖分：こまめにとりたいのは、水分と塩分です。
②入浴：睡眠と朝食が足りないと、疲れたりエネルギーが不足したりして、熱中症にかかりやすくなります。
③手のひら：首の横やわきの下にある太い血管を冷やすと効果的です。
④保温：熱中症にかかったら、水分を補給し、体を冷却し、休息することが大切です。
⑤加熱：安静・圧迫・挙上は腫れや痛みをおさえます。
⑥Escalation：これは（段階的な）「拡大」「激化」という意味で、正しくはElevation（挙上）です。Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）と一緒に覚えましょう。
⑦用意運動：準備運動と整理運動は、運動をする前とした後にしてほしいことです。
⑧コールドミドル：スポーツ前のウォームアップ（準備運動）とスポーツ後のクールダウン（整理運動）が重要です。