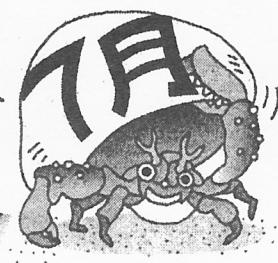


ほけんだより



平成24年7月2日
瀬戸市立南山中学校
保健室より

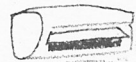
一学期終業式まであと19日。部活動のコンクールや大会が、目前に迫っている人も多いことでしょう。勉強や運動、何か一つ熱中できることを見つけて、充実したほっと(HOT)な夏にしたいですね。本格的な夏に向けて、暑さに負けない体作りをしていきましょう。



今年の夏は暑くなる!!! 熱中症に注意!!

熱中症になりやすい人がいるよ!

- 体調が悪い人
 - 太っている人
 - 病気がある人
 - 夜更かししている人
 - 暑さに慣れていない人
- (クーラーのきいた部屋に長時間いる。)
屋外であまり活動しない。



いつも涼しいところにいると汗をかきにくくなって、体温のコントロールが悪くなるよ。



こんな日は、特に注意!

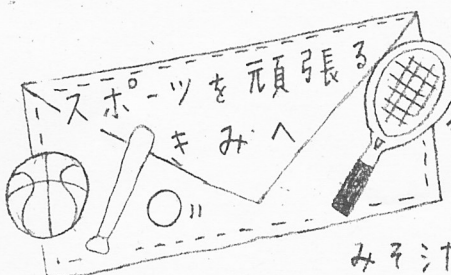
- 気温が高い日・日差しが強い日
- 湿度が高い日・風が弱い日
- 前の日と比べて、急に暑くなった日



熱中症の症状はこれだ!!

- 足がつかない感じ
- めまい
- 顔が赤い
- まったく汗をかいていない
- いつもより汗が多い
- 豆汗がずきずき
- 吐き気
- 呼びかけても反応がない

熱中症かも...と思ったら、周りの人、先生に必ず申し出ること! 早目の手当が必要! 無理・我慢は禁物です。



スポーツをする時は、熱中症になる危険があります。

練習の前には、まず、健康状態をチェック! 寝不足の時、

朝ごはんを食べていない時は特に注意。朝ごはんのお

みそ汁や野菜スープは、汗で失われる塩分の補給に役立ちます。

次は服装のチェック。汗を吸う下着、身に付けていますか? 外では帽子が必需品ですよ。それから、水分補給。練習の前・途中・後で少しずつこまめに飲みましょう。少し冷たいほうが、体を冷やしてくれますよ。休憩は30分に1回が目安です。サポーターや剣道の防具を外して、体の熱を逃がしましょう。それでは、スポーツを安全に楽しんで!