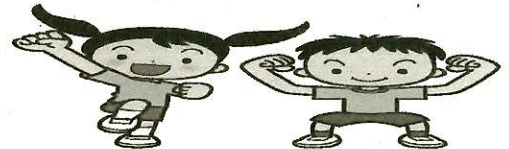


ほけんだより 7月

茂木中学校 令和5年7月3日

梅雨空が続いていますが、もうすぐ暑い夏がやってきます。1学期の締めくくりをしっかりと、夏休みを迎えましょう。



●熱中症に注意しましょう

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などの病型があります。運動をすると大量の熱が生じます。一方で皮膚血管の拡張と発汗によって体表面から熱を放散し、体温のバランスを保とうとしますが、暑いと熱放散の効率は悪くなります。

このような状況で生理機能の調節や体温調節が破綻して熱中症は起こります。今は体が暑さに慣れていないので、少しずつ慣らしていきましょう。

スポーツ活動中の熱中症予防5か条



① 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。環境条件に応じて運動強度を調整し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけましょう。

② 急な暑さに要注意

急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

③ 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときは、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、塩分も補給しましょう。

④ 薄着スタイルでさわやかに

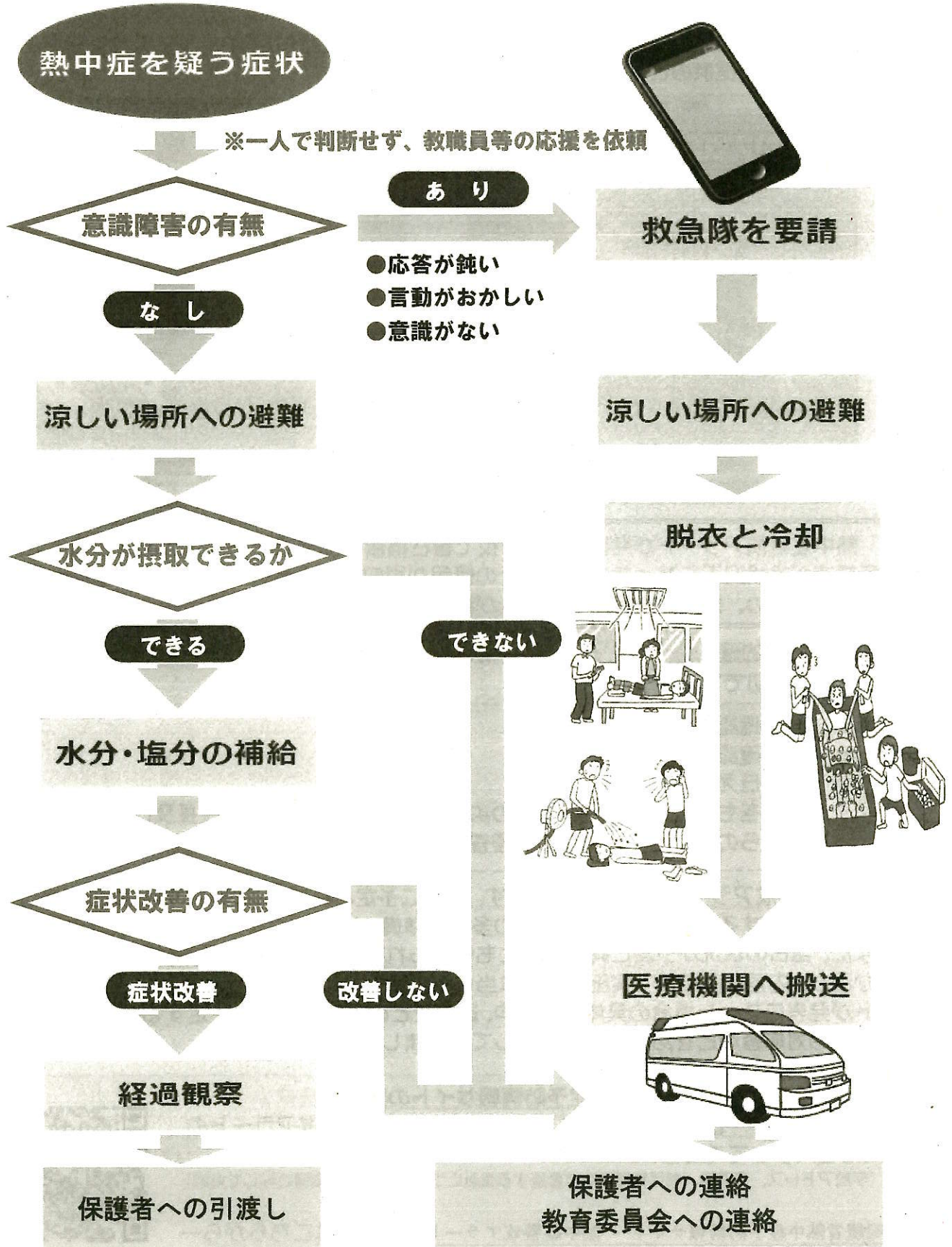
皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外では帽子も着用しましょう。

⑤ 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、朝食を食べていないときは熱中症を起こしやすくなるので、朝食は必ず食べましょう。



■熱中症を疑う症状が見られたら



(参考) 【公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」】