

ほけんだより 7月

H30. 7. 6

野球応援の日★あるある

No. 4 筑波高校保健室

1. その1 暑い ※

★日射病予防のために、帽子は必ず着用してください。

★水分補給のための飲み物は各自で用意してください。

★飲み物と、ボトルに入れた氷があるとベスト。

★体を冷やすための冷却シートやネッククーラーなどは、各自で用意してください。

★日光によるアレルギー・皮膚炎・目の充血 などが予想される人は、事前に対策をしましょう。

現地で購入できないのでスポーツ飲料などを最低限2本以上は用意してください。

その2 天候が不順 ↑

★雨、それも強雨、なんてことも。最近ではゲリラ豪雨やヒョウなどにも備えておく必要があります。

★朝晴れていても、雨具（傘やポンチョ、レインコート）の準備を必ずしてください。

～どんな天気でもタオルは必需品～

その3 意外とおなかがすく ※

応援も体力を使います。

朝食はしっかり食べてきて下さい。熱中症の予防にも大切なことです。

👉👉👉 今から体調管理をしましょう 👉👉👉

○クーラーの設定温度は28度に。

適度に汗をかき、もともと体に備わっている体温調節機能を高めましょう。

○睡眠を十分に。寝ている間に、疲労やキズに対する体のメンテナンスが行われます。

○食事はバランス良く。牛乳・ヨーグルトなどタンパク質をとり血液量を増やしましょう。

また、汗で失われる鉄・ビタミンを補給する緑の濃い野菜・果物を積極的に食べて。

糖分の多い炭酸飲料やジュースの飲み過ぎはビタミンB1不足を招き、疲れやすくなります。 それらを飲む目安は1日コップ1杯。水分補給は「茶」のつくものか、水で。

熱中症の症状と手当て

めまい・たちくらみ・足がつるかんじ
頭痛・気持ちが悪い・吐き気・だるい
力が入らない・筋肉痛・筋肉のけいれん

意識障害・けいれん
高体温

至急病院へ！！

＊涼しいところに移動し体を冷やす。
イオン飲料を補給する。

改善しないときは病院へ！！