



熱中症に気をつけましょう

1. まずは水分補給をしっかりと！

運動前の水分補給はとても大切です。運動を開始する20~30分前に水分補給を始めましょう。一気に飲むのではなく、こまめに少しずつ補給します。運動開始後も20~30分を目安に、必ず水分補給をしましょう。

2. 運動時の熱中症予防にはスポーツドリンク！

汗には身体の中の水分とミネラルが含まれています。汗がたくさん出る夏の部活動時などは、水分・糖分・塩分をバランスよく摂取できるスポーツドリンクがおすすめです。しかし糖分が多く入っているものもあるので、飲みすぎには注意してください。

3. 具合が悪くなった場合には、すぐに運動を中止し、必要な処置を！

熱中症の代表的な初期症状として、めまいや立ちくらみ、一時的な失神がありますが、多くの場合、めまいや失神だけが起こることは少なく、全身の倦怠感(だるさ)や吐き気・嘔吐、頭痛などを伴います。気持ち悪さや体の不調を感じた場合には、すぐに運動を中止し、涼しいところで体を冷やしたり、水分を補給したりして、重い症状になることを防ぎましょう。

4. もし熱中症かなと思ったときには、すぐに医療機関へ相談するか救急車を呼ぶ！

足がもつれる、目の焦点があわない、声をかけても反応しなかったり、うまく返答できなかったりするときは、重度の熱中症にかかっている、大変危険な状態です。自分で上手に水分補給ができないなどの場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

水分補給について



- ・水分補給のために、お茶、スポーツドリンク、水を持参しましょう。ただし、スポーツドリンクは糖分が多く含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。
- ・気温や湿度が高い日、外での活動がある日は、普段自分が飲む量より多めに水分を持ってきましょう。
- ・もしも持参した水分がなくなった場合には、体調面を考慮し、保健室に用意してある予備の水分をお渡しします。ペットボトルのお茶をお渡ししますので、後日同等品を返却してください。
- ・その他、本校の熱中症対策の水分補給につきまして、ご質問等がありましたら、学校までご連絡ください。