



元気に暑い夏を過ごすためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋でずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。先月「熱中症予防教室」で学習したことを普段から気をつけて、こまめに水分をとり、暑い夏を乗り切りましょう。また、熱中症と思われる人を見かけたら「呼ぶ」「冷やす」「補給する」が、大切なポイントでしたね！覚えておきましょう。

熱中症 になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の Aくんのケース

Aくんはサッカー部の1年生。
昨夜は、ついつい夜遅くまでゲーム
をしていました。30度をこえる炎天下
でがんばっていたら...



あれっ？ 立ちくらみ

それにこむら返りも

それ、
熱中症の
症状です



なにが悪かったの？

夜更かしして睡眠不足だったAくん。
また、1年生は、暑い中での練習で、ま
だ自分のペースがつかめきれなくて、
無理をしがち。熱中症になりやすい
のです。

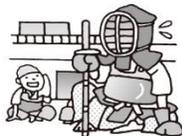


アドバイス

生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとり。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

剣道部の Bくんのケース

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと
蒸し暑い体育館で、稽古をしています。
休けいは体育館の中で水分補給。



面倒くさいから防具はゆるめなく
ていいやと思っていたら...

なんだかからだのだるくて 力が入らない

吐き気もするよ

それ、
熱中症の
症状です



なにが悪かったの？

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために
体温が上がりがち。また風がない体育館
ではよけいに体温が上がります。



アドバイス

室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

吹奏楽部の Cさんのケース

Cさんは吹奏楽部でフルートを
担当する3年生。昨日まで夏カ
ゼの下痢で休んでいました。



今日は渡り廊下で長時間の
練習をしていたら...

ふいてもふいても 汗が出る

からだもすごく熱い！

それ、
熱中症の
症状です



なにが悪かったの？

病気明けで体力が下がっていたり、
下痢でからだの水分が減っていると、
体温調節がうまくいかずに熱中症に
なりやすいです。また長時間立ちっ
ぱなしの練習は、意外に体力を奪われ
ます。



アドバイス

こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。