



熱中症について

○症状

- めまい・立ちくらみ
- 顔のほてり
- 体のだるさ
- 高体温
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない など
- 筋肉の痛みやけいれん
- 頭痛
- 吐き気
- 皮膚の異常

- △ 初期には、めまいやだるさ、頭痛、吐き気が現れることが多い。
- △ 意識がない・ぼんやりとしている場合は救急車を要請。自力で水分摂取ができない場合や応急処置をしても症状が改善しない場合には医療機関を受診。

○対策

対策1 暑さに負けない体をつくる

- ・こまめに水分補給、ほどよく塩分補給を行う。
→汗を大量にかくと体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われます。その状態で水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。
- ・十分な睡眠、バランスのよい食事で丈夫な体に。
※体調が優れないときは絶対に無理をしない。

対策2 暑さに対する工夫を行う

- ・暑い時間帯の外出を避ける。
- ・日傘や帽子で日ざしをよける。
- ・クーラーや扇風機を上手に使う。
- ・運動時はこまめに休憩をとる。
- ・服装を工夫する。
- ・冷却グッズを活用する。

○応急処置

意識なし・反応がおかしい

119 番通報

*まずは意識の状態を確認…意識の有無について声をかけて確認する。

▼冷やすポイント

涼しい場所への避難…涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。

水分・塩分補給…スポーツドリンク、経口補水液等を補給する。

身体冷却…氷のうやぬれたタオル等で積極的に体を冷やす。



○熱中症になりやすいとき



環境

- ・気温（室温）、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態（下痢など）

野球応援について

長時間屋外にいますることになります。熱中症に注意が必要です！

7月9日(火)に J:com スタジアム土浦にて、野球部の試合が行われます。応援に行く人は、「自分は大丈夫だろう」と軽く考えずに、しっかりと体調を整えて、万全の状態で臨みましょう。

当日の持ち物

- ・飲み物（冷たいものを多めに）
※事前に配付されるスポーツドリンクを冷やして（できれば凍らせて）持参する。
- ・帽子（配付されたエンジ色のキャップ）
- ・タオル
- ・その他必要なもの（うちわ、ネッククーラー、日焼け止めなど）



前日夜～当日朝起きてから

- ・十分な睡眠時間を確保する。
→寝不足で臨むのは危険です。夜更かしをせず、早めに寝てください。
- ・朝食・昼食を食べてから球場に向かう。
→12時前に昼食を済ませてから球場に向かいましょう。



※途中で体調に異変を感じたら（頭痛、吐き気など）、近くにいる先生に早めに申し出てください。
熱中症は重症化する前に対処することが大切です。

夏休みの過ごし方について

○規則正しい生活を送る

長期休暇には生活リズムが乱れやすいです。夜ふかしをしたり、ご飯を食べなかったりすると、夏バテになりやすく疲労が溜まります。また、夏休みにだらけすぎてしまうと2学期のスタートに響いてしまいます。休日でも学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。



7月20日から夏休みに入ります。けがや事故、体調管理に気をつけて、充実した夏休みを過ごしてください。



○ゲームや SNS の使い方を考える

時間があると、ついつい触ってしまうのがスマホやゲーム。使用時間はコントロールできていますか？使い過ぎは、眼精疲労や肩こり、不眠等、様々な症状が現れやすくなります。勉強や軽い運動、読書、音楽を聴くなど、スマホやゲーム以外の時間をたくさん作しましょう。

また、インターネットや SNS は便利な反面、様々なリスクがあります。他人を傷つけるような投稿や個人情報公開するようなことは絶対にしないでください。