

# 保護者と一緒に読みましょう。

## 保健だより No.3

令和6年5月14日  
合志市立西合志南中学校  
文責：保健室  
宮本・岡野

もうすぐ、体育大会ですね。毎日の練習頑張っていますね。急に気温も上がってくる時期は、体が暑さに慣れていなくて、熱中症が起りやすくなります。早寝早起き、3食しっかり食べ、体調を整えておくことも大切です。のどが渇く前の水分補給もお忘れなく！！

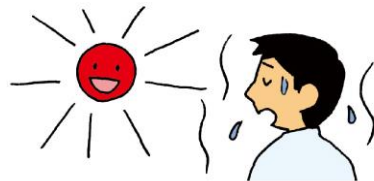
### 夏は熱中症が多発する季節です！



熱中症は暑い環境の中で発生する障害のことをいいます。予防を呼びかけているにも関わらず、毎年夏になると熱中症による死亡事故が多発しています。

#### 熱中症が起りやすい環境

気温・湿度が高い、風が弱い、日射しが強い日に起りやすくなります。



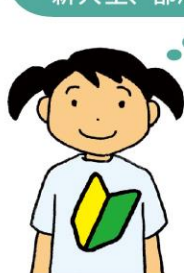
#### 熱中症の原因

運動などで体内に熱がこもったときや、発汗によって体内の水分や塩分が不足したときに起ります。



#### 熱中症になりやすい人

暑さに慣れていない人  
新入生、部活の新人



熱のある人  
体調の悪い人



太っている人  
汗をかきやすい人



以前、熱中症にかかったことがある人

睡眠不足の人  
体力のない人



## こんな日、こんな場所はとくに注意！

- 急に気温が上がった日
- 梅雨が明けたばかりのころなど
- 気温は高くなくても、湿度が高い日
- 休み明け、練習の初日など
- 合宿の最終日など
- アスファルトや草が生えていない場所、砂の上で運動する場合



## スポーツ時の熱中症対策

夏に気をつけたい症状といえば熱中症。室内外を問わず高温の環境下で起こり、死に至ることもある危険な症状です。どんなことに注意すれば熱中症状を予防できるのでしょうか？

### ● こまめに水分補給

水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。食塩が0.2%含まれたドリンクが理想的です。



食塩  
0.2%

### ● 体調が悪いときは休む

わかりました

今日は体調が悪いので休ませて下さい



体調がすぐれない日や、運動中に具合が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。

### ● 屋外では帽子&薄着

直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節をしましょう。

帽子



通気性のよい服装

### ● 屋内でも油断禁物

熱中症は炎天下でのみ起こる症状ではありません。室内の高温多湿も要注意！風通しをよくし、熱のこもらない環境を作りましょう。

蒸し暑い



(合志市小中学校共通実践)

### 夢実現プロジェクト Myプロジェクト「自分で起きる」「朝食を食べる」

早寝をすると、自分で起きることが出来ますね。朝食もおいしく食べる体調に整います。夢の口は健康な体をつくり、熱中症予防にもつながっていきます。