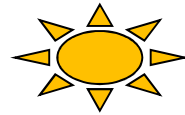




浦学野球部第94回全国高校野球選手権大会出場決定! おめでとう!! みんなで応援しよう!

毎日暑い日が続いています・・・

熱中症に注意しましょう!!



7月教室用のHEALTH(浦学ホームページの7月17日の「熱中症事故防止について」からも見ることができます)、生徒のみなさん全員に終業式の日にお配りしたHEALTHにも水分補給についての話を載せましたが、みなさん日々体調管理は万全ですか?

全国的に暑い日が続いています。甲子園応援に行く前に、もう一度熱中症について確認し、予防に努めましょう!!

熱中症予防のために

○規則正しい生活を送る



十分な睡眠(夜更かしは禁物です!)と、しっかり栄養バランスのとれた食事をしましょう! 昼間は暑いからと言って、夜起きている時間が長くなっていませんか? また、暑く食欲がないからと、冷たい物や好きな物ばかりを食べてはいませんか?

野球応援など、長時間屋外にいる場合や運動する場合は、大きなエネルギーが必要となります。夜はぐっすり眠り一日の疲れを取り、3食しっかりバランスよく食べましょう!**朝食もしっかり食べてください**ね!

○こまめに水分補給

熱中症予防のためには、定期的に水分補給をすることが大切です。**「のどがかわいたな。」と思う前に飲みましょう。**

普通の水よりもスポーツドリンク(糖分が多いので薄めたもの、糖分の少ない物)や食塩水をとるようにしましょう。食塩(0.1%~0.2%=1ℓの水にティースプーン約半分の塩)と糖分(5%程度)を含んだものが有効です。ジュースや炭酸飲料など糖分の多く含まれているものは、吸収に時間がかかるので、水分補給に適していません。**応援前、応援中、応援後などいつでも飲み物が飲めるように準備**しておきましょう!



○体を冷やす、適度な休息

室温、気温、湿度が高い環境にいるとき、水で手足を、また霧吹きで体全体を冷やすと体温が下がり、熱中症予防になります。また、**15~20分ごとの飲水休憩**(コップ1杯程度ずつ)によって、体温の上昇が抑えられます。「まだ大丈夫。」は禁物です! 無理をせず、適度な休憩を必ず取りましょう。

○服装に注意

できるだけポロシャツなど、**通気性のよいものを着る**ようにし、体の中に熱がこもるのを防ぎましょう。気温、湿度に応じて長袖や半袖など選択しましょう。また、濡らして使うタオル、汗拭きタオル、ベンチに敷くタオルなど**タオルを多めに持参**し使い分けましょう。

熱中症の症状と対応（7月号 HEALTH より）

熱中症には軽いものから危険な状態のものもあります。予防がもちろん大切ですが、熱中症の症状が何かを確認し、早めに対応できるようにしましょう！！

軽症（Ⅰ度）

- めまい・立ちくらみがする
- ふくらはぎがけいれんする（こむら返り）



どちらかがあてはまってしまったら・・・

冷房の効いた涼しいところへ移動します。スポーツドリンクなどで水分を補給し、風を送って体を冷やします。

中等症（Ⅱ度）

- 体がだるい（強い疲労感）
- 頭痛がする
- 吐き気がする、吐いてしまう□急に下痢になる



どれかがあてはまってしまったら・・・

軽症での対処+わきの下、太ももの付け根を氷水などで冷やします。

自分で水分を取れない、すぐに吐いてしまう、回復しない場合はすぐに病院へ。

重症（Ⅲ度）

- 体が急にふらつく□大声を上げるなど興奮状態になる□呼びかけに対し返事がおかしい
- 意識を失って、倒れる□高熱である

どれかがあてはまってしまったら・・・

危険な状態のためすぐに救急車を呼びます！

脳障害、肝臓・腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性があります。

体調を万全にして、甲子園に応援に行きましょう！！

甲子園球場は兵庫県にあります。移動はバスで、車内に泊まることとなります。慣れない移動や、暑さ、また夏休み中も勉強、部活に忙しく、疲れがたまってくる時期かもしれません。日々規則正しい生活を送り、体調管理に努め、みんなで元気に応援できるようにしましょう！

バスでの注意

1. 車酔いしやすい人は、酔い止め薬などあらかじめ準備しておいてください。
※その他常備薬のある人も同様です。

2. **忘れ物のないように**。タオルや飲み物、着替えは大丈夫ですか？歯ブラシ、コンタクトレンズの人はケア用品を忘れずに準備しましょう。服装も温度調節できるように着脱が簡単なように工夫しましょう。また、バスの車内で少しでも眠れるように、工夫しましょう。

3. エコノミー症候群に注意してください！バスでの移動でも予防が重要です。

エコノミー症候群（旅行者血栓症）は、航空機以外でも、長距離バス・長距離列車・長距離船舶や、観劇・パソコン作業などで、長時間一定の姿勢を続けていると同様の危険があります。血のかたまりができ、それが肺、脳、心臓などの血管を詰まらせてしまい、突然死を引き起こすこともあります。

予防として1. **適切な水分摂取**・・・車内でも1時間に100mlの目安で、水分を取るようになる。

2. **適度な運動**・・・2時間に一度の目安で、足首を回す、マッサージをする。トイレに立った時など、屈伸運動をする。

3. **血流を妨げない**・・・足を組まない。締め付けている衣服ゆるめる。