

ヘルテック 2号

情報システム科3年 保健委員

梅雨の季節になりました。雨の日は視界や道路状況が悪くなるので、通学の際はケガや事故のないように気を付けましょう。梅雨があけると暑い夏がやってきます。熱中症対策もしっかりと行っていきましょう。

熱中症に注意しよう

暑さに慣れていない
今が要注意です!!

熱中症の症状は？

【軽症】意識がはっきりしている。手足が痺れる。めまい、立ちくらみがある。
筋肉のこむら返りがある（痛い）

【中等症】吐き気がする・吐く。頭ががんがんする（頭痛）
体がだるい（倦怠感）。意識が何となくおかしい。

【重症】意識がない呼びかけに対し返事がおかしい。体がひきつる（けいれん）
真っすぐ歩けない・走れない。体が暑い

予防しよう！



- ①睡眠・栄養・栄養のバランスを整える
- ②喉が渇く前に、こまめな水分補給
- ③大量の汗をかくときは、塩分補給
- ④運動の合間にこまめな休息をいれる

体がおかしいなと感じたら

- ①涼しいところへ移動する
- ②体を冷やす（氷や濡らしたタオル、霧吹き）
- ③水分補給をする。
塩分が0.1～0.2%程度入っているものがよい（OS1など）
筋肉をつってしまった時は、塩分を濃くして水分補給をする



水泳の授業が始まっています！！



十分な睡眠をとる

睡眠不足は体調を崩しやすく、事故のリスクを高める可能性があります。運動パフォーマンスの向上と回復のために非常に重要!!



準備運動をしっかりする

冷水による血圧の急激な変化や筋肉の硬直が起こりやすく、それが重大な事故につながる可能性があります。



手と足の爪を切っておく

水中では皮膚が柔らかくなるため、爪が伸びていると、他の人に怪我をさせたり、自分自身が怪我をする可能性があります。プールに入る前日も爪が伸びていないか確認しましょう。



朝ご飯を食べる

炭水化物は体内でエネルギーとして消費されやすく、持久力を維持するために欠かせません。運動の3時間前までには、しっかりと炭水化物を含む食事を摂りましょう。



プール前の健康チェック

- 熱がある
- 咳や鼻水がでている
- お腹や頭が痛い
- 下痢をしている

※チェックが付く人は、水泳に参加できるかどうか、しっかり判断しましょう。



プールでも起こる熱中症！

水の中では汗をかかないと考えがちですが、水中でも発汗や脱水があります。水泳練習中に熱中症を発症することもあるので、水泳の授業前後でしっかりと水分補給を行いましょう。

元気に水泳ができるよう、体調管理をしながら
体育の授業に取り組んで行きましょう