

夏休みはどのように過ごしましたか？新学期早々台風での自宅待機も続きましたが、今週末には体育祭が実施されます。7、8月は酷暑のため外出を控えざるを得ない気温でした。夏休み明けで生活リズムを取り戻せていない・日中外に出ていなかった場合、熱中症のリスクが高まります。残り1週間を切りましたが、体育祭にむけて熱中症にならない対策・体づくりを行っていきましょう。

効果的な熱中症対策

十分な睡眠をとる

汗をかいて体温を下げることは熱中症予防に大切です。睡眠不足になると汗をかく機能がうまく働かなくなります。夏休みで生活リズムが崩れていませんか？特に体育祭前日は十分な睡眠をとるよう意識しましょう。

朝食をとる

1日の食事から得られる水分は1000mlと言われていています。食べ物には水分・塩分が含まれており、朝食を摂ること自体が熱中症予防になります。一番してほしい熱中症予防対策です。

運動前の水分・塩分補給

喉が渇いて水分を摂るとき体はすでに脱水状態です。運動前(のどが渇く前)に水分補給をすることがとても大切です。水分補給のタイミングとしては、朝起きたとき、運動前、運動中、運動後、寝るときです。喉が渇いていなくても水分補給をしましょう。まずはコップ一杯一口の水分補給から始めましょう。

汗をかこう

涼しい環境ばかりにいて汗をかくことがないと、熱を体から発散する働きや体温調節機能が鈍くなります。体育の授業や登下校など汗をかいていますか？軽い運動をして汗をかき環境に慣れていきましょう。

(熱がこもったら...)体を冷やす

体が熱いなと感じたら、首やわきの下、股の付け根、膝裏などを冷やしましょう。この場所は大きな血管の通り道であり、急激な体温上昇を抑えることができます。また手や足を5～10分程度水につける、タオルを濡らして汗を拭きとることも体にこもった熱を放散させる効果があると言われています。

予行練習・体育祭の暑さ対策

ミストファンの設置・うちわの配布

フィールドハウス内にミストファンを5台設置します。また生徒全員にうちわを配布します。うちわはマルチ科の生徒がデザインしてくれています。プログラム記載もされているので活用しましょう。



麦茶の準備

各自水分の準備をしてもらいますが、持参分がなくなった場合は、自分の水筒・ペットボトルを持っていきキーパーから補充してください。



クールダウン室(食堂)

国際大学の食堂をクールダウン室として利用できます。エアコンが効いており、休憩できる場所を設けています。体調が優れない、少しの時間涼しいところで休みたいと思ったときは、担任に声掛けをして食堂に行きましょう。



簡易プールの設置

熱中症対策として、**手の平を冷やす**と効果的であると言われています。簡易のプールに水をはり準備をしています。手を水につけて体を冷やす手助けをしましょう。



体育祭で使用できるもの・できないもの

<使用可>

ネッククーラー
リングタイプ タオルタイプ



<使用禁止>

ハンディファン



充電式、乾電池式のもの使用禁止です。漏電による事故の報告があります。



飲み物は必ず持参しましょう。ペットボトル2本分が目安です。凍らせて持ってくれば、保冷剤としても活用できますね。

手がしびれる、足がつる、いつもより汗をかくなども熱中症の初期症状です。症状がある際は救護場所(本部席の後ろ)へ来てください。

