



夏休みの部活動に出かける前に自分の健康チェックをしましょう！！

～保護者の方もお子さんの健康観察をお願いします～



- 朝食(昼食)はとりましたか？
- 水分をしっかりとりましたか？(出かける前だけでなく帰宅後もとりましょう！！)
- 塩分をとりましたか？(味噌汁、スープ、梅干しなど)
- 睡眠時間を7時間以上とりましたか？(理想は8～10時間)
- 熱が高い、疲れている、だるい、吐き気、頭痛、腹痛、下痢をしているなどの症状は
ありませんか？

※体調が優れない場合は部活動への参加を見合わせましょう。

～保護者の方へ～

当日の暑さ指数(WBGT)や気温によっては予定された部活動の時間が短縮され、早めの帰宅となる場合があります。お子さんが途中で家に帰っても家に入れるようにしておいてください。

上手に水分補給をしよう

- 朝起きたら必ず水分補給
特に熱帯夜の翌日は大量に汗をかいていて朝目覚めたときには水分不足。
- 運動を始める前に水分補給
運動開始 30分くらい前から200ml～500mlの水分を小分けにしてとる。
- 激しい運動の時は、15分から20分に1回水分補給
- 運動終了後にも水分補給
- 大量に汗をかいたらスポーツドリンクなどで塩分も補給
運動量が少ない時は麦茶や水にしましょう。糖分のとりすぎになります。
- 水分補給には、適度に冷えた飲料を用意(5℃～15℃)
部活動の種類にもよりますが小さい水筒では足りません。大きい水筒や、2本以上持参することをお勧めします。水筒は清潔にしましょう。

得点アップしている人が多くいました。引き続き油断せずに熱中症を予防しましょう！！

～熱中症予防チェックシート 結果より～

(1回目7/4実施、2回目7/20実施)

- 1回目より得点が上がった人
72% (387人)
- 1回目と同じ得点だった人
21% (111人)
- 1回目と比べて下がった人
7% (39人)



健康診断で病気が見つかった人でまだ受診していない人は、夏休み中に病院で診てもらいましょう。なお、病院での結果の用紙を夏休み後、学校に提出してください。



熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

質問をしてみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- いま何をしています？

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

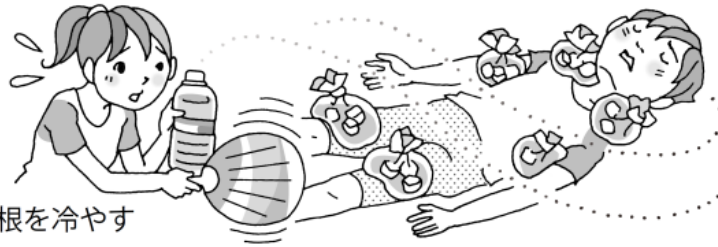
待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

**涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす**

からだを冷やすには

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ

