



# 8月ほけんだより

大社高校保健部

あっという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？この時期は疲れが出て体調を崩しやすくなります。まだまだ暑い日も続きます。鹿城祭が控えているので、準備期間から熱中症やけがに注意して、元気に本番を迎えられるようにしましょう。

## 鹿城祭に向けて 体調管理 と 熱中症対策 をしましょう

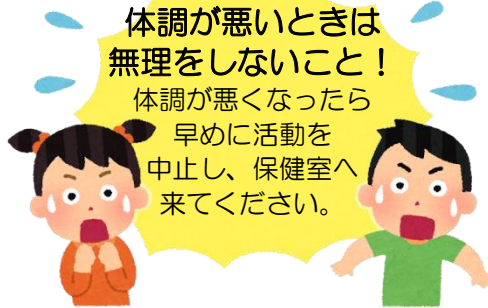
### ★まずは規則正しい生活を

- ・1日3食バランス良く摂りましょう
- ・睡眠不足に気をつけましょう
- ・体調が悪いときは無理をせず早めに休養しましょう



### ★体育祭当日は

- ・前日ははやく寝ましょう
- ・朝食をきちんと食べましょう
- ・こまめに水分補給をしましょう
- ・競技の前は準備運動をしましょう



### ★体育祭当日に持ってくるもの

- 弁当（必ず保冷剤を入れてきてください。食中毒に注意！）
- 飲み物（体育祭当日は、販売があるので購入することもできます）
- 水を凍らせたペットボトル（熱中症対策、負傷時の冷却用）
- スポーツタオル2枚以上（汗ふき用、濡らして体を冷やす用）
- 塩分（塩分タブレット等）

※その他、熱中症対策に必要なものがあれば各自で準備しましょう



## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

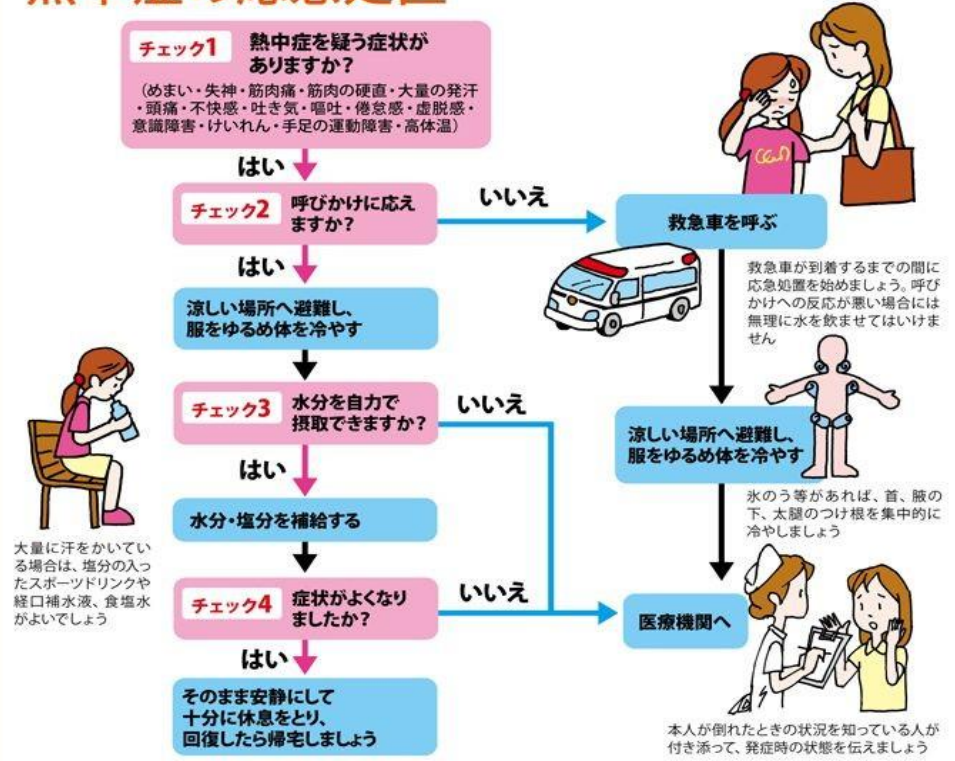


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

### 覚えておこう 水分補給のコツ

- がぶ飲みではなく少しずつこまめに
- のどが渇く前に
- 塩分やミネラル、糖分と一緒に
- 朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯プラス

### 暑さ対策！ 冷やして 手のひらを



15℃程度の水（冷たすぎてもよくない）に5～10分くらい手をつける

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げることができると言われています。



冷やしたペットボトルを握る（AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい）