

急に暑さが厳しくなりました。今年の夏も熱中症に要注意。こんなに暑いと体育系の部活動をしていなくても熱中症になります。自分には関係ないと思わず、予防しましょう。

～熱中症予防のポイント～

1. のどが渇く前に、水分補給

のどが渇いてから水分補給をしたのでは、すでに体はかわいてしまっています。運動や作業をするときは、始める前にコップ1杯の水分を飲みましょう。

2. 睡眠不足の日は要注意。

睡眠不足はとくに熱中症にかかるリスクが高くなります。ラインやゲームなどでズルズルと夜ふかしせず、寝る時間をできるだけ同じ時間帯にしましょう。

3. 運動中は、ミネラル補給を忘れずに。

スポーツ飲料が苦手という人は、500 mlのお茶の中に塩を1g入れて飲みましょう。ミネラルが補給できます。

4. 足がつるときは、休憩を。

足がつるのはミネラル不足によることが多いので塩分を補給します。また、何回も足がつるのは、熱中症のサインです。練習を止めて休養しましょう。また、生活習慣を見直して、睡眠をしっかり取りましょう。

5. 体調の悪いときは無理をしない

頭痛や腹痛で下痢をしているときなどは、熱中症になるリスクが高くなるので、運動や作業は無理をせず、休養しましょう。

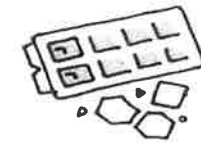
朝食でも必ず水分をとる

朝食でパンだけで食べて、水分をとっていない人がいます。夜寝ている間に、暑くなくてもコップ1杯の汗をかいています。こんなに暑いと、寝ている間にもっと汗をかいています。朝起きたときには、体は水分不足になっているので、必ずコップ1杯以上の水分を朝食でとりましょう。



～暑さで調子が悪くなったら～

1. 涼しい場所で休む。



2. 水分をとる。

スポーツ飲料や熱中症対策用飲料など、塩分を含んだ飲み物を飲む。水やお茶だけでは元気にならない。

3. 体を冷やす。

首や脇の下などを氷で冷やす。ぬれたタオルで体をふいて、うちわや扇風機であおいで体の表面も冷やします。

4. なかなか回復しないときは病院で治療する。

保健室で休養した後も要注意

暑さで体調不良になって、保健室で休んだときは、家に帰ってからもゆっくり休みましょう。欲しくなくても塩分を含んだ水分をしっかりとり、ゴロゴロしないで、布団に入って、たっぷり寝てください。



頭痛や体のだるさなどがよくなる時は、病院で治療を受けましょう。回復が不十分な場合、繰り返して調子が悪くなることもあります。無理をせず、休むことも大切です。

