

保 健 便 り

緑岡高校保健室 27/7/3

野球応援特集

生徒のみなさん。12日は、野球応援です。
緑高生らしく、元気に、そしてさわやかに応援しましょう！
今回の「保健便り」は、応援に行くとき注意してほしいこと、
熱中症にならないための工夫を紹介します。

熱中症対策

水分補給



熱中症予防は、まず水分補給です。水分として飲むのは、ミネラルウォーター（水道水も含む）でもかまいませんが、汗を大量にかく野球応援の時は、体の中の電解質が汗で失われるため、**冷たいスポーツドリンク**の方が熱中症予防としてはよいでしょう。

野球応援だけでも2時間～3時間くらいと考えると、**暑い日であれば、朝、家を出てから家に帰るまで最低2000ml くらいは飲み物を用意した方が安心です。**
ペットボトルであれば少なくとも4本分くらいは持って行った方がよいと思われます。もちろん、水筒に冷たい飲み物を入れて持ってきてもOKです。

ミネラルウォーター（水道水も含む）とスポーツドリンクを組み合わせ持って行くのがいいでしょう。持って行くペットボトルの4本中の2～3本を凍らせて持って行くのがおすすめです。
あまりに暑いときは、それを使って、からだを冷やすこともできます。（ただし、凍らせる時は、中身が膨張するので注意！）
大切なことは、応援中に1500ml～2000ml くらいは冷たい水分をたっぷり補給してもらいたいということです。

暑さから首や頭を守る＆冷やす

暑い中、応援しますので、太陽の日差しはからだに大変こたえます。
頭部を直射日光から守るために、**帽子**をかぶりましょう。
首は頸動脈などの太い血管が通っている部分です。ここを冷やすと脳につながる血管が冷やされて熱中症の予防になります。**タオルの真ん中に凍らせた保冷剤を包み、首に巻いておく**と涼しく感じられ、熱中症予防にもなり、日焼け対策にもなります。
上記のようなものが、最近はドラッグストアやホームセンターなどで売られていますが、家にあるタオルと保冷剤で簡単に代用できますのでぜひ試してみてください。



具合が悪くなったと感じたら、我慢せず、早めに先生や友達に言おう

具合が悪くなり始めたら、がまんせず、近くにいる先生や友達に早めに言って、涼しいところで休憩しましょう。