

熱中症に気をつけよう！

熱中症は、暑い環境の中で活動をした時などに生じる障害のこと。

○軽い症状→めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気・だるさ・汗がとまらない等

●重い症状→体温が高い・まっすぐ歩けない・呼びかけに対する反応がおかしい等

★かんたん5つの予防法★

① 暑さに体を慣らす

☆暑さに慣れるまで（個人差はあるが1週間程度）は、短時間で軽めの運動をしましょう。

☆しばらく運動をしない期間があったり、合宿の初日は特に注意しましょう。



② 熱中症にならない体づくりをする

☆規則正しい生活をする、睡眠をしっかりとる、1日3食バランスよく食事をする

☐ 発熱はないか

☐ 睡眠不足ではないか

☐ 下痢をしていないか

☐ 体重が減っていないか

☐ ケガや病気はしていないか

☐ 貧血気味ではないか



運動による体重減少が、2%を超えないように水分補給をしよう。

③ こまめに水分を補給する

☆活動20分前に、コップ1杯（100～200ml）の水分補給をしよう。

☆のどが渇いていなくても、15分～30分ごとにコップ1杯飲もう。

☆強い運動で大量の発汗を伴う場合は、塩分補給（0.1～0.2%程度の食塩水、スポーツドリンク）を摂ろう。500mlの水や麦茶に食塩を0.5～1g（ひとつまみ）まぜてもOK。



④ 薄着でさわやかに

☆練習着は、薄着で熱がこもらないものにしよう。吸湿性や通気性のよいものを選ぼう。

☆屋外で、直射日光に当たる場合は、帽子をかぶりましょう。

⑤ 無理をしない

☆体調が少しでもおかしいと思ったら、顧問や部員に伝えてすぐに活動をやめて休みましょう。

☆常に健康状態を観察し、状況に応じて活動量を軽くしたり、休憩をしましょう。



★熱中症かな！？と思ったら…★

涼しい場所に運び、体を冷やす。氷や水で、首筋・脇の下・足の付け根を冷やす。濡れタオルを当てて扇ぐのもよい。水分が飲めれば水分補給をするが、飲めなければ救急車を要請する。

食中毒に要注意！

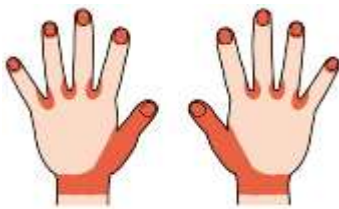
～予防の三原則～

☆つけない…食事・調理は清潔な手と器具で

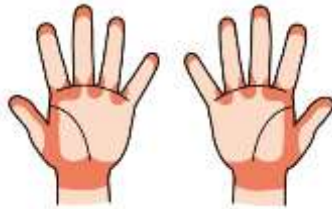
☆増やさない…残り物は早めに食べきる

☆やっつける…中心部までしっかり加熱

①予防の基本は手洗い



(手の甲)



(手のひら)

洗い残しの多いところを念入りに！

- ・ハンドソープや石けんは泡立てて使う。
- ・30秒以上かけて洗う。
- ・洗い残しが多いところに要注意。
- ・仕上げは、手指消毒で。



②食品の管理



●お弁当

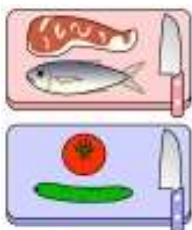
- ・汁気や水気をよく切り、冷ましてからフタをする。
- ・日の当たる所には置かない。保冷剤等を活用する。
- ・早めに（お昼までに）食べきる。



●ペットボトル飲料の飲み残し

口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入り、飲み残したボトルの中で菌が繁殖することもある。
開けたら早めに飲みきり、放置しないように。

③調理するとき



●肉、魚と野菜を同じまな板で調理しない

- ・生で食べる野菜から切り、肉・魚の後は洗剤で洗うか、別の面で調理をしましょう。
- ・使用後は、ハイター等の漂白剤や熱湯で消毒を…

※手や指に傷口がある時、細菌が繁殖している場合があります。
食べ物につかないよう、しっかりとおいましよう。

