



令和5年 5月29日  
枚方市立長尾中学校  
保健室 No.3



### 暑熱順化…あらかじめ暑さに体を慣らすこと

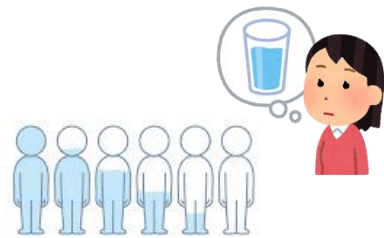
急激な温度の上昇に体は適応しません。「やや暑い環境」「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度運動を継続することで2週間程度で順応できます。  
急に暑くなった時や急に運動を始める際は、無理しないでゆっくり暑さに慣れましょう。

### 熱中症予防のための水分補給を！ ~皆さん、十分な水分を持って来ていますか??~

熱中症は、体の中の熱と外の暑さが影響しあって、高体温、低血糖および脱水・脱塩症状などが起きることにより発生します。症状は、頭痛・めまい・吐き気・こむらがりなどです。

#### (1) 水分補給量の目安

運動時にのどがかわいた時だけ水分補給していると実際の発汗量の30%しか飲水しないことがわかっています。意識して水分補給を！



#### (2) 適した飲み物

短時間の体育や部活動は水や麦茶などで十分ですが、休日や大会などの長時間の運動の場合は、発汗成分である水と塩分が入っている飲み物を取ることが必要です。塩分は腸から吸収が抑えられてしまいますので糖分をいくらか含ませるとより良いです。そこでスポーツドリンクの出番となりますが、こればかりでは糖分の取りすぎになるので、薄める、長時間のときのみ飲むなどうまく調整しましょう。



★休日のクラブ時のスポーツドリンクについては、顧問の先生の指示のもと、持参してください。

#### (3) 食事による水分補給

1日3食の食事は水分補給という観点からも重要です。朝食を食べなかったり、しっかり食事をとらなかったりすると、脱水しやすい体になってしまいます。食事は塩分をはじめミネラル補給ができ熱中症予防には不可欠です。朝食抜きで水分だけ補充しても十分な熱中症対策にはなりません。



## 修学旅行(3年) 宿泊学習(2年) 校外学習(1年) に向けて

心配なところがあるときは  
主治医に相談しておく



### ★今、治療中の病気やケガのある場合

主治医と相談し、必要な薬を出してもらい、注意事項を確認してください。

### ★ぜん息発作の経験がある人

今、症状が出ていなくても、環境の変化により発症することがよくあります。特にぜん息発作のある人は、旅行先での発症に対応できるよう必ず薬を持ってきてください。

### ★頭痛、腹痛などでお薬を必要とする場合が考えられる場合

人によって、副作用が強く出ることがあります。むやみにいろいろな薬は飲めません。当然、他の人の薬をもらったり、自分の薬をあげたりできません。

アレルギーのある人はもちろんですが、突然の頭痛や腹痛に備えて、胃腸薬・風邪薬・頭痛薬・酔い止めなど、いつも使っている薬を必ず持ってきてください。

★アレルギーのある人・・・何が原因なのか、しっかり把握しておいてください。

### ★食事で気をつけたいこと

- ⇒食物アレルギーのある人は自分でもしっかり気をつけてください。
- ⇒暴飲暴食しないことです。腹痛、下痢、吐き気、嘔吐のあるときは、早めに知らせてください。

◎万全の態勢で参加できるように、疲れているなあ…と思ったら、無理せず体を休めましょう。何だか調子が悪いなあ…と思ったら、早めに受診して医師の指示を仰ぎましょう。

### 修学旅行！ 宿泊学習！ 校外学習！

### 健康面での注意事項 素敵な思い出を作るために...

