

## 高総体目前！熱中症を防いで体調管理を万全に

急な気温変化で、体への負荷がかかっています。  
熱中症予防のために、以下のことを意識しましょう。

- 水分をこまめに（塩分も適切に） とる
- 毎日ぐっすりと眠る
- バランスのよい食事で丈夫な体を作る
- 屋外では帽子着用、適宜休憩
- 体調をみながら活動する（各部で体調チェックを行う）



のどが渇く前に  
**先制飲水**

### 水分補給のポイント

例えば 60 kgの人なら 1日に 2.5Lの水分が必要です。 **食事等でとれる分を除く 1.2L程度を目安に 1日の水分を摂取しましょう。食事をあまりとれていない人はとくに意識して水分を摂取しましょう。**  
暑い時期や運動時は汗をかくので、塩分やミネラルを補給できる麦茶やスポーツドリンク等が効率的。  
冷えたイオン飲料が手軽ですが、自分で調整することもできます。

【水：1L、食塩：1～2g（小さじ半分位）、角砂糖：好みで】

- **製氷機**：体育館2階（ステージ右側）熱中症処置やけが時の冷却用として利用してください（**飲用できません!**）。
- **AED**：体育館入口（正面玄関）にあります。緊急時のために場所を確認しておきましょう。
- **熱中症指数計**：体育館1階フロアにあります。「暑さ指数」を確認し、練習内容等の参考にしましょう。

**暑さ指数 (WBGT)** …湿度・日射・気温による、人体と外気の熱のやりとりの大きさを示す指標。

（青）ほぼ安全	（水色）注意	（黄）警戒	（橙）嚴重警戒	（赤）危険
21未満 適時水分補給	21～24 積極的に水分補給	25～27 積極的に休息	28～30 激しい運動中止	31以上 運動は原則中止

- ★「**厳原**」の暑さ指数が**31以上**の日は、**運動部活動は原則中止と判断しています。**  
**28以上の時は必ず体調チェックを行い、注意して活動に参加してください。**

- ★「**熱中症警戒アラート**」**配信設定をすると便利です。**  
(LINEアプリで「環境省」を友だち登録すると配信設定ができます。)  
熱中症の危険性が極めて高い日の朝、都道府県ごとに発表され、朝7時に配信されます。



LINE 公式アカウント「環境省」  
(<https://lin.ee/mj3KmWD>)



## 熱中症かも… → 風通しの良い所で**水分補給・冷却!** ←「**受け答え**」「**飲水**」はできますか?

(めまい・失神・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・吐き気・倦怠感・意識障害・けいれん・高体温)

- 冷やすときは、服をゆるめ、濡れたタオルをあててあおいで積極的に冷やしましょう。
- わきの下、両側の首すじ、足の付け根などの大きな血管を冷やすと、効果的に体温を下げることができます。

- ★ **呼びかけに答えられない** → **救急車を呼ぶ**、無理に水を飲ませない、涼しい場所で体を冷やす
- ★ **自力で水分をとれない** → **医療機関へ**（点滴等の処置が必要です）

