

『まだ大丈夫』が危ない！？

熱中症のこんなサインは要注意 ⚠

「ちょっと頭が痛いだけ」「少しだるいけど平気」そんなふうに思っている、じつは熱中症の始まりかもしれません。熱中症は、気がつかないうちに進行することがあります。特に中学生は部活動や登下校で暑い中を過ごす時間が多く、注意が必要です。

熱中症とは？・・・暑さで体の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇することで生じます。気温が高い日だけではなく、湿度が高い日や体育館など風の少ない場所でも起こります。

重症度Ⅰ度



- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉がつる
- ・手足のしびれ
- ・気分が悪い、ボーッとする

- ・涼しい場所に移動してしばらく休む
- ・冷やした水分と塩分を補給する
- ・誰かがついて見守り、よくならなければ医療機関へ

重症度Ⅱ度



- ・頭痛(頭がガンガンする)
- ・吐き気、嘔吐
- ・身体がだるい
- ・意識がなんとなくおかしい(集中力、判断力の低下)

重症度Ⅰ度の対策に加え

- ・衣服を緩め、身体を積極的に冷やす(太い血管がある首や脇の下、太ももの付け根など)
- ・水分と塩分を摂った後、医療機関へ(吐き気がある時は注意しながら、少しずつこまめに)

重症度Ⅲ度



- ・意識がない
- ・呼びかけに反応するが、返事がおかしい
- ・けいれん
- ・まっすぐ歩けないなどの運動障害
- ・身体が熱い

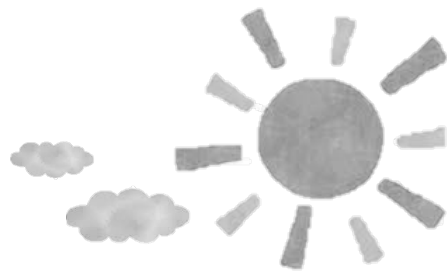
- ・すぐに救急車を呼ぶ
- ・救急車の到着まで重症度Ⅰ・Ⅱ度の対処を行う
- ・意識のない時は水分を与えてはいけません

無理をするのは危険です

暑い日が続く季節は、熱中症に注意が必要です。熱中症は部活動や体育の時間だけでなく、登下校中や教室の中でも起こります。「自分は大丈夫」と思わず、体からのサインに気づくことが大切です。

熱中症を防ぐためには、気温や湿度を確認し、服装を工夫したり、帽子や冷感グッズを活用したりして、体に熱をためないようにしましょう。また「のどがかわく前」にこまめに水分補給をすることも大切です。スポーツドリンクなどを活用しながら、少しずつ飲むようにしましょう。さらに、寝不足や朝食ぬきは熱中症の原因にもなります。しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べて暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

暑い日は無理をせず、日陰で休憩をとることも大切です。「水飲んだ?」「少し休もう!」と友達同士で声をかけ合うことも、熱中症予防につながります。自分だけでなく周りの友達の体調にも気を配りながら、みんなで熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。



暑い夏こそ

COOL!

にいこう!



中学生は通学や部活動で外にいる時間が長いので「持ち運びやすい」「学校で使いやすい」ものを選ぶのがおすすめです。特に水分補給・首を冷やす・汗対策を意識すると、熱中症予防につながります。水筒や経口補水ゼリーでこまめに水分

や塩分を補給し、ネッククーラーや冷感タオルで首元を冷やすことで、体に熱がこもりにくくなります。汗ふきシートや着替えを準備しておくのも効果的です。

栄東地区中学校クラブ紹介

栄南中学校 野球部

栄南中学校野球部は現在、1年生8人、2年生7人、3年生4人の計19名で活動しています。

近年は部員が少ない状況が続いており、合同チームを組むこともありましたが、段々と部員数が増えて来ており、今では単独チームとして大会などに臨めるようになりました。

栄南中学校野球部では夏に行われる中体連や秋の中体連新人戦に向けて、日々の練習に取り組んでいます。栄南中学校野球部は明るく前向きに取り組める部員が集まっています。また、日々の活動を充実させ、自分自身もチームも力をつけながら本当の意味で“野球を楽しむ”ことを心がけています。また、野球は仲間がいてこそできるものですから、かけがえのない仲間を大切に活動しています。

これからもグラウンドでの姿はもちろん、学校生活や普段の行動などから“応援される栄南中学校野球部”であり続けられるように、仲間と共に高め合いながら活動していきます。ぜひ、応援のほどよろしくお願いたします。

