



能登川高校 保健室発行 R7年6月

- * 「ほけんだより」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- * 保護者の方にも読んでいただきましょう
- * 本校HPにも掲載しています。

熱中症に気をつけて！

以下のことを心掛けてください。

- ☐ 十分な睡眠をとる。
- ☐ 朝ごはんを食べる。
- ☐ こまめに水分補給をする。（お茶等は多めに持参。スポーツ飲料等で塩分・糖分補給。）
- ☐ 適宜、休憩をする。
- ☐ 暑さを避ける。（涼しい服装・帽子・日傘。）
- ☐ 暑さに慣れる。（急に暑くなったときは要注意。）
- ☐ 天気予報、熱中症警戒アラート、暑さ指数【WBGT】、環境省HPをチェックする。
- ☐ 体調が悪い時は要注意。（運動中止。）
- ☐ 体調が悪くなった時は、すみやかに友達や教員に連絡する。また、体調が悪そうな人がいる場合は、教員等に連絡する。



食中毒に気をつけて



雷から身を守るために



深部体温を下げよう

～運動中の熱中症を予防するには「深部（しんぶ）体温」を下げるのがカギとなります～

＊「深部体温」とは脳や臓器など体の内部の温度のことです。内臓の働きを守るため、一定に保たれており、健康な状態で皮膚温よりも0.5～1度ほど高いとされます。

＊熱中症は、高温多湿な環境や運動などによりこの深部体温が上昇し、その熱をうまく外に逃がすことができません。意識がもうろうとしたり、頭痛・吐き気・倦怠感がでたりするときは、深部体温の上昇により脳や内臓に影響が出ている可能性があります

その1 アイススラリーを飲む

●アイススラリーは凍らせたスポーツドリンクなどをシャーベット状にした飲料。目安は1回にコップ1杯程度。



●アイススラリーが用意できない場合は、溶けないくらいの量の氷を入れた飲料（水筒を振るとじゃらじゃらと音が鳴るくらい）を飲んだり、氷を口に含んで溶かしたりすることでも冷やす効果が期待できる。

アイススラリーの作り方

ミキサーあり

①水とスポーツ飲料をミキサーに入れる



②ミキサーにかける



③できあがり!



例 ミキサーなし

①スポーツ飲料をファスナー付き食品保存袋に入れる



②平らにして冷凍庫で冷やす



③凍ったスポーツ飲料を細かくくだく



④残りのスポーツ飲料といっしょに水筒に入れる



ミキサーなしの場合はこんな方法も!