

# 保健だより

2018年8月8日発行

甲子園特別号  
明石市立明石商業高等学校 保健部

本校野球部の甲子園出場が決定し、いよいよ11日に初戦を迎えます。甲子園球場での全校応援に向けて、以下の点に十分に注意し、野球部に熱い声援を送りましょう。



## 熱中症予防のために必ず守ること

### 1. 水分・塩分補給はこまめに各自で



試合中の応援時だけでなく、自宅から甲子園球場までの往復も暑い中の移動になります。お茶や水だけでは十分な水分・塩分を補給できません。スポーツドリンクや塩飴または塩分タブレット等、汗で失われる水分や塩分を補給できるものを各自で準備してください。

### 2. 睡眠不足、食事抜きの生徒は参加禁止です

日陰のない炎天下で、長ければ3時間ほどの試合になります。試合中は応援で立っている時間が長くなります。前日十分に睡眠がとれていない人、朝食や昼食を食べていない人は熱中症になるリスクが高くなります。応援練習だけではなく、当日までに睡眠、食事をきっちりとり体調を整えて参加してください。

### 3. 体力や体調には個人差があり、また限界も人によって違います

今年の夏は「災害レベルの暑さ」といわれており、十分な準備や対策をしても試合中に不調をきたす恐れがあります。頭痛や吐き気、立ちくらみめまい等の症状が現れた場合は速やかに近くの先生に知らせてください。野球部への応援は、健康で元気なからだがあってこそ。

甲子園球場はがまんや無理をする場所ではありません。友だちやまわりは大丈夫でも、あなたが大丈夫でないときは早めに退避する勇気を持ちましょう。学校で行う通常の学校行事とは違い、保健室のように涼しい場所で横になって休養できるスペースはありません。試合終了後には自力で自宅まで帰るための体力も必要です。

自分の体力や限界を見極めて行動することも体調管理の一環です。



## ○熱中症の症状

初期症状の時点で早めに対応することが大切です。症状が悪化してからでは危険な状態になることもあるので、「おかしいな」と感じた時がポイントです。

I 度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り
- 気分が悪い
- ボーっとする

II 度

- 頭がガンガンする
- 吐き気、嘔吐
- 体がだるい
- 手や足に  
力が入らない

症状が悪化



**STOP**