

5月の熱中症情報

シャトルラン5名 プール2名 部活動1名
朝欠食・睡眠不足が多い「朝から脱水状態」



熱中症に強い体を作ろう！

暑さに強い体とは・・・？

車のラジエーターと同じ、血液の循環量を増やすことが、体温調節機能を上げる。
睡眠・朝食を十分とれているか、下痢など体調不良がないか

運動部のみなさん、実際にやってみよう！

朝、夕の涼しい時間帯に 30分程度ジョギングなどの軽～中等度の運動を行った後、30分以内にコップ1～2杯程度の牛乳を飲む。

(牛乳が苦手な人はヨーグルト等のタンパク質もOK)

これを2週間程度続けると、血液量が増える
循環血液量が増えると、体の冷却効果がup

文科系のあなたにお勧め！風呂をためてじっくり入浴

じっくりお湯につかると、軽い運動と似た効果が。汗腺が徐々に鍛えられます。

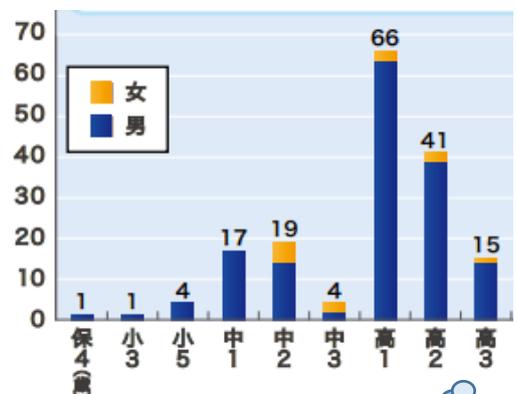
練習メニューの工夫も必要です！

右は学校管理下で熱中症の死亡人数を表している（1975～2017）

1年生の体が高校の部活動に慣れるまで、練習メニューの配慮が必要です。

暑熱環境（熱中症指数）や部員の疲労度に応じたメニューの軽減や涼しい場所で効果的な休憩を

「後輩が体調不良を言いやすい雰囲気づくりを」



熱中症の対処法は→



「先輩も責任感で無理をしないで」