



先月の熱中症情報

シャトルラン3名 バスケ・サッカー3名 遠征後2名 清明祭1名
睡眠不足で朝食べていない人が多い「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と、体温調節機能が上がる

睡眠不足だと自律神経が体温調整しづらい 睡眠と食事をとる = 「暑さ対策」になる

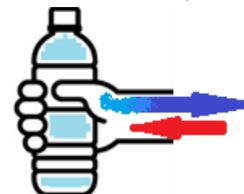
運動系のみなさん、実際にやってみよう！

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)

2週間ほど続けると、血液量が増える
血液量が増えると、体を冷やす効果が大

約10℃ ほどよい冷たさ



文化系のみなさんは、入浴と手のひら冷却がお勧め！

じっくりお湯につかると、運動と似た効果があり、汗腺が徐々に鍛えられます。

予防にお勧め！手のひら冷却：冷蔵庫のPET・缶飲料を握ると血液を冷やす効果あり。

熱中症？水分が摂れない時は要受診

右は学校管理下での熱中症の死亡人数を表している（1975～2017）

頭痛や吐き気がしたら、OS-1

首・脇・太ももの付け根をアイシング

水分も摂れず、おかしいと思ったら救急搬送

暑熱環境や疲労度に応じて、中止する勇気も必要

練習負荷の軽減

涼しい場所で効果的な休憩を

体調不良を言いやすい
雰囲気づくりを

水分・塩分とっている？
声をかけ合おう

