

# すこやか No.3

2024年(令和6年)4月18日  
福山市立東朋中学校

体育大会の練習も始まり、来週は体育大会です。熱中症や脱水に気を付けましょう。

## 暑熱順化

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

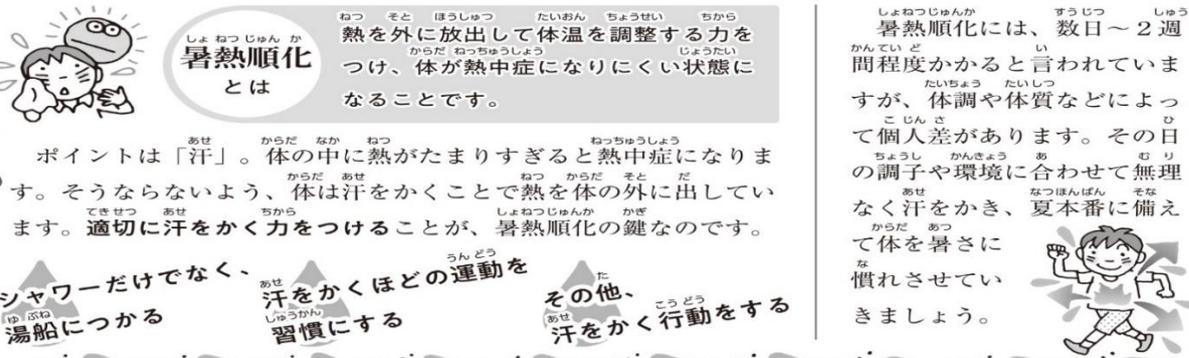
ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



## もうすぐ体育大会！体調管理はばっちり？

あなたは何個守れているかな？チェックしてみよう！

- 夜は早めに寝て、疲れをとろう。
- 朝ごはんをしっかり食べよう。
- 手足の爪を切っておこう。
- 汗拭きタオルを持ってくる。
- 履き慣れた靴で、紐をしっかり結ぼう。
- 準備運動・整理運動をしっかりしよう。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- こまめに水分・塩分補給をしよう。

※十分な量のお茶を準備しましょう！！

※水筒（ペットボトルにカバーをつけたものは可、ペットボトルのみは不可）は、自分のテントにおいておき、こまめに水分補給しましょう。

※本番は水筒と凍らせたペットボトルを持ってくることをオススメします。

→凍らせたペットボトルはケガをした時にも使えます！



## 水分はどれくらい飲むのがいいの？

- 運動前：運動開始の30分くらい前から200～500mほどを目安に飲む。
- 運動中：1時間あたり3～4回、1回あたり200～300mL程度を目安に飲む。
- 運動後：失われた水分の1.5倍の水分を2～4時間かけて意識的に摂る。



## けがをした…どうすればいい？



本部席近くに  
あります。

体育祭のけがの中でも圧倒的に多いのが擦りキズです。しかも、砂が入り込んだ深い擦りキズが多いです。けがをしたときには、傷口をていねいに洗うなど、まず自分でできることをしてから救護テントに来ましょう。

### 擦りキズ・切りキズ

水道水で砂をきれいに洗い流してから救護テントへ

### 鼻血

下を向いて鼻を指で頭の後ろに向けてぐっと抑える

### 体調不良

無理をしないで学年の先生に申し出る