

保健だより 遠足号

令和4年6月29日
湖南高校保健室

ここ数日は急激に暑さが厳しくなってきました。これから夏に向けて暑い日は多くなってきますが、からだ暑さに慣れていないこの時期は特に、熱中症対策が重要になります。

明後日の「春の遠足」に向けた、熱中症対策の準備も忘れずに！！



熱中症 に要注意！！

①こまめな水分補給

たくさんの汗をかいて水分補給をしないと脱水状態となり、体温調節や運動機能が低下します。また、大量の汗をかいた時に、水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなってしまい、様々な熱中症の症状の要因となります。水分と共に塩分・ミネラルを補給することも大切です。

②衣服の調節

暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。インナーには吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。屋外で活動するときは帽子を着用し、直射日光を防ぎましょう。

③丈夫な体を作る！！

普段から、バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です

どれくらい汗をかいているの??



座る (約4時間)

約200ml

サッカー (約1.5時間) 

約2,000ml



陸上競技 (約2.5時間)

約2,700ml



楽しい遠足にするために！

熱中症
予防

今日で期末考査が終わり、明日は待ちに待った「春の遠足」です。遠足や昼食の準備に加えて、熱中症対策の準備もしっかりと行い、みなさんで楽しい遠足にしましょう！！

【当日の準備】

①水分 (水&スポーツドリンク など)

水分と共に塩分やミネラルが補給できるスポーツドリンクなどが良いでしょう。

②帽子

当日は日差しが強くなる予報です。帽子を必ず着用しましょう



③タオル

汗を拭くだけでなく、水で濡らして首に巻けば暑さ対策にもなります！！



④早寝早起き・朝ごはん

暑さに負けないために朝ごはんはしっかり食べる！！

お茶やコーヒーはカフェインによる利尿作用があるのであまりおススメしません。

