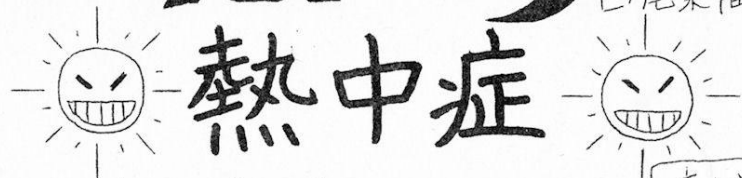


# はかんだより6月号

西尾東高 保健室



## 熱中症

熱中症の症状って知ってる？

症状によって  
重症軽症が分かるよ!

症状	対応	
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい、立ちくらみ</li> <li>筋肉のこむら返り(痛い)</li> <li>拭いても拭いても汗が出る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分と塩分の補給</li> <li>安静に</li> <li>体を冷やす</li> <li>涼しいところへ</li> </ul>	1度 (軽症)
<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気、おう吐</li> <li>身体がだるい</li> </ul>	<p>受診治療・入院が必要</p> <p>回復したように思えても必ず病院を受診する</p>	2度 (中等症)
<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない</li> <li>身体がひきつける</li> <li>呼びかけに対して返事がおかしい</li> <li>真直ぐに歩けない、走れない</li> <li>体温が高い</li> </ul>	<p>すぐに</p> <p>救急車を!!!</p>	3度 (重度)

誤解しているかも (汗)

- 水分をとっていれば大丈夫...
- 真夏の暑い日にしか起こらない...
- 汗をかいていれば大丈夫...

- ⇒ 塩分と糖分も必要!
- ⇒ 暑くなり始めの時も注意!
- ⇒ 汗をかくと塩分が失われます!

失った水と塩分を取り戻そう(笑)!!

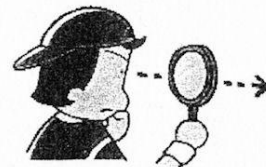
運動強度			水分摂取量の目安	
運動の種類	運動強度	持続時間	競技前	競技中
トラック競技	75~100%	1時間以内	250~500ml	500ml~1000ml (1時間中)
バスケット				1本 2本
サッカー				
マラソン	50~90%	1~3時間	1本	
野球				

飲み物は0.1~0.2%の塩分と糖分を含んだものが有効!

成分表示を見よう!

※ 体は汗をかいていない時も水分蒸発をしています。水分補給をしっかりとしましょう。

市販の飲料を選ぶ時、成分表示を見えていますか?



ナトリウムが40~80mg(100ml中)入っていれば、0.1~0.2%の食塩水に相当します。

商品名	100ml中のナトリウム
☆ ポカリスエット(カロリーオフ)	49mg(54mg)
☆ グリーンダカラ	40mg
☆ ゲータレード	51mg
スーパ- H <sub>2</sub> O	26mg
DAKARA(ダカラ)	0mg

塩分は水1ℓに対して(ひとつまみ)の塩が入っていると良いです!

☆...学校の自動販売機で売っています

予防のために

- 暑い時に無理な運動をしない。
- 服装は軽装で。休憩中は防具など衣服をゆるめ、熱を逃しましょう。
- 塩分と糖分を含んだ水分補給をしましょう。