

令和元年5月24日

江並中保護者 様  
クラブ指導者 様

江並中学校  
校 長 平塚 剛  
P T A会長 須田山智成  
部活動育成会長 深尾 信之

## 部活動やクラブ活動における熱中症の予防について（お願い）

この2日間、市内の最高気温は30℃前後でした。土日は、さらに気温が上昇する見込みです。また、宿泊研修の疲れなどが十分にとれていない生徒も見られました。

そこで、生徒に「保健だより5月号」（裏面）を配付し、以下の4点について十分配慮するよう指導しました。ご家庭やクラブの指導においても、熱中症の予防についてご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

### 記

1. 無理をして参加しない。
  - ・ かぜ気味や睡眠不足など、体調不良の場合は回復を優先する。
2. 熱中症になりにくい環境をつくる。
  - ・ 服装、風通し、日陰休憩、準備運動 など
3. 健康状態を確認する。
  - ・ 活動中に加え、活動前、活動後にも確認する。
4. こまめに休憩し、その都度水分を補給する。
  - ・ 目安は「15分おきの休憩」「100～200cc程度の水分補給」
  - ・ 水分補給の際は、実際に飲んだか見届ける。

# 保健だより

## 5月号

新年度を迎え大型連休も終わり、もうすぐ6月です。新しい環境には慣れましたか？はじめの頃の緊張も少しずつとれ、そろそろ疲れがたまってくる頃です。今週に入り、体調を崩す人が大変増えてきています。生活習慣を整え、調子が悪ければきちんと体を休めましょう。また、急激に湿度・温度ともに高くなってきています。熱中症が起こりやすい環境なので、正しい知識を持って、予防していきましょう！

### 熱中症とは

暑さによって体温が上がると汗をかいて体温を下げようとします。汗には水分と塩分が含まれており、その両方が失われることでさまざまな障害が起こります。また、こうした状況で水分補給がないと、汗をかけず体温調節ができなくなるために「熱中症」が起こります。

塩分  
水分

### 熱中症が起こりやすい環境

- ・ 気温が高い
- ・ 風が弱く湿度が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった

こんな時は特に意識して水分補給をしましょう！

屋内でも熱中症は起こります

### 活動前に体調チェックを必ずしよう！

- 熱はないか？
- 食欲はあるか？
- 疲れやだるさはないか？
- 睡眠不足ではないか？
- 頭やおなかが痛くないか？
- せき・鼻水は出ていないか？

当てはまる時には活動をやめたり、無理をしったりしないようにしてください。

### 熱中症の応急手当

うちわや扇風機、エアコンなどで体を冷やす

足を高くする

首のまわり、脇の下、太もものつけねなどを冷やす

### 熱中症予防に。

水分補給  
帽子  
こまめな休憩を

15分に1回は水分補給！！  
しっかり飲んだか、みんな確認！