

保健だより7月



R1. 7. 5 甲府商業高等学校

毎年、野球応援中、多くの生徒が軽い熱中症にかかっています。熱中症は命にもかかわる病気です。自分の体調を考えながら、しっかり予防対策をとって、応援しましょう！



野球応援、熱中症対策



- 1. 朝ごはんを食べてくる！**
- 2. 試合前から水分をとる！**
- 3. 帽子をかぶる！**
- 4. 体調不良時は、無理をせずに休む！**
- 5. 冷凍ペットボトルを持参する！！**

すぐに飲めるものと**冷凍ペットボトル**を複数持参しよう！

冷凍ペットボトルは、冷凍された状態で持ち運びができ、溶かしながらいつでも冷たいものが飲めます。さらに、顔やおでこに当てると気持ち良い上に、首筋に当てると火照った体を冷やすことができます！必ず用意しましょう。

冷凍用ペットボトルのドリンクが発売されていますが、自分でもつくれます！

～冷凍ペットボトルの作り方～

- ①500ml以上のペットボトルを用意する
- ②中身を1/4抜く
- ③ふたを軽く閉めて、冷凍庫に一晩入れる。
- ④カチカチに凍ったものを、朝夕オルにくるみ持ってくる

※炭酸飲料水を凍らせたり、中身を抜かないまま凍らせてはいけません（パンクします！）

野球応援で具合が悪くなる人のパターン

①水かお茶のみしか持参しない

→塩分不足で熱中症。スポーツドリンクを持参しよう。

②帽子をかぶらない

→直射日光が頭部を加熱。

③休憩をとらない

→応援に夢中になり、自分で暑さやのどの渴きに気づかない。

④応援終了後、帰校までの移動で体調不良

→応援後も水分をとること。具合が悪い場合は、帰校前の球場で早め早めに担任に伝えること。



大丈夫!?

みんなで声をかけ合おう!

周りに頑張りすぎている人、辛そうな人がいたら、「大丈夫?」と声をかけてください。野球応援中は、周りの雰囲気もあり、なかなか体調不良を訴えにくいかもしれません。友達の声かけ一つ一つが熱中症を予防するカギになります!

スタンドに入る階段の付近に、保健の先生がいます!

朝から体調がすぐれない人は、無理をしないようにしましょう。応援中に具合が悪くなった人は、荷物を持って保健の先生がいる場所へ早めに行ってください。具合が悪い人は、保護者の方に迎えにきてもらいます。必ず連絡がつながる電話番号を控えておいてください。

★コンタクトレンズを使用している人へ★

コンタクトレンズの予備や眼鏡、保存液を持参していますか?最近、学校にコンタクトレンズの予備を持って来ないで、目の違和感を訴えて保健室に来る生徒が増えています。保健室では、コンタクトレンズの保存液等は置いていません。学校にコンタクトレンズをして来ている人は、必ず予備のコンタクトレンズか眼鏡を持ってくるようにしましょう。