

期末テストが終わりました。自分の持っている力は発揮できましたか？

今日、久しぶりにクラブをする人も多いと思います。勉強などで疲れて体力が落ちている時に運動をすると、いつもと同じ活動でも体への負担が大きくなります。また、テスト前より蒸し暑くなってきましたので、暑さに慣れるまでは熱中症に十分注意して活動しましょう。運動部ではない人も、気をつけてくださいね。

熱中症予防の原則

(日本スポーツ振興センター)

- ・気温や湿度に合わせた運動、水分補給を行う。
- ・少しずつ暑さに慣らす。
- ・暑さに弱い、体力が低い、など個人の条件を考慮する。
- ・服装に気をつける。
- ・具合が悪くなったら早めに活動をやめ、必要な処置をする。
(下記「もし熱中症がおきてしまったら」参照)

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために

運動する前に自分のコンディションをチェックしよう



- *今日の調子はどう？
- *ごはんは食べた？
- *睡眠不足ではない？
- *頭痛・腹痛・吐き気はない？
- *涼しい服装をしている？

たいちょう
体調が悪いときは無理をしないこと！

こまめに休憩 & 水分補給



体調が悪そうな人に気づいたら、声をかけて休ませてあげよう。



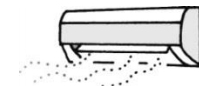
ようす
友達の様子を気にかけて

ねっちゅうしょう もし熱中症がおきてしまったら

① すず 涼しい場所へ避難させる



木かげや
エアコンのきいた部屋へ



② いふく ぬ 衣服を脱がせて身体を冷やす



水をかけて
うちわであおぐのも効果的



首、わきの下、
太もものつけ根
を冷やす

③ すいぶん えんぶん ほきゆう
水分・塩分を補給



しょうじょう
症状が良くならない場合は、すぐに病院へ行きましょう。