

ほげんだよ

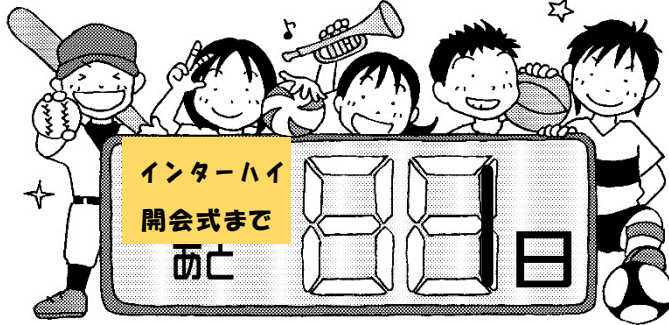


臨時号

平成 28 年 5 月 26 日 南風原高校 保健室

インターハイがいよいよスタートしますね。保健室では皆さんがベストをつくせるよう応援していますね！

カウントダウン



インターハイ開会式を明日に控えて気合いが入っている生徒が多いと思いますが、体調管理はばっちりですか？！

熱中症も増えてくるこの時期。練習に打ち込みすぎるあまり、水分・塩分補給忘れていませんか？

熱中症に気をつけよう！

<p>起こりやすい</p> <p>そのときからだは…</p> <p>おぼえておいて！</p> <p>注意！</p>	<p>熱射病</p> <p>暑さに長時間さらされたとき 暑い中で運動をしているとき →体温調節機能が働かなくなる</p>	<p>熱疲労</p> <p>水分補給をしないで運動を 続けているとき →水分や塩分、電解質が不足</p>	<p>熱失神</p> <p>高い気温の中で運動して いて、やめた直後 →一時的に脳への血流低下</p>	<p>熱けいれん</p> <p>たくさん汗をかいたのに、 水分だけ補給したとき →血液中の塩分濃度が低下</p>	<p>スポーツ時の水分補給</p> <p>ここがポイント</p> <p>① 渴く前に飲む</p> <p>●飲む量の目安●</p> <ul style="list-style-type: none"> 練習前 250~500ml 練習中 15~30分ごとに一口から200mlぐらい <p>② 水分の他、塩分やミネラル分を補給</p> <p>2~4倍程度に薄めたスポーツドリンクなど</p> <p>×甘すぎるもの ×炭酸飲料</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ●反応が鈍い ●意識がない ●言動がおかしい ●ショック症状 ●過呼吸 <p>重症：生命が危険！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●力が入らない ●めまい ●吐き気、嘔吐 ●頭痛 <p>手当てをしないと、重症に</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●一時的な失神 ●脈拍が速く、弱い ●呼吸数増加 ●顔色が悪い ●めまい 	<ul style="list-style-type: none"> ●足や腕、おなかの筋肉に、痛みを伴うけいれん 	
	<p>救急車を!! 意識・呼吸を確認</p> <p>からだを冷やして、体温を下げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆水をかけて、あおぐ。 ◆首、わきの下、足の付け根に氷やアイスパックを当てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。 ◆足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。 <p>症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院に受診しましょう</p>		<p>◆生理食塩水（0.9%の食塩水）を補給する。</p>	

※大会中にフラフラしたり、めまいが起きたときは無理はせずその場でしゃがみ込み、友達に先生を呼ぶよう伝えてね。倒れて頭を打ってしまうと危険だよ。