



# 暑い夏の日には熱中症にもものすごく注意して！

明日から夏休みです！

今年の夏は、とにかく暑い。外に出ないでクーラーのきいた部屋にいれば、熱中症リスクは下がるかも……。でも、そうもいかないのが中学生！

特に部活中（グラウンド・体育館・教室）の熱中症には、ものすごく注意してほしいです。

## なぜ夏になると熱中症になる？ ←このくらいは覚えておこう！

人間は体温を36～37℃に保たなければなりません。が夏になると気温が35～38℃くらいまで上がります。何も対策をしないでいると、人間の体温はぐんぐん上がってきます。

体温が上がると、汗を出して、汗が蒸発するときに体温を下げようとしますが、体の中の水分がなくなると汗が出なくなります。

その結果、熱を下げることができなくなり、熱中症になってしまいます。



## 部活動中は水分＋塩分が必要！

部活動中ほとんどの生徒は、水分補給をしています、たぶん足りません！  
飲み過ぎなくらいでちょうどいいと思ってください。  
とにかく、体の中に水分がないと熱中症になります。

1時間に500mlは必要ですから、通常2時間の部活動では、1リットルの水分が必要になります。できれば、お茶や水ではなく、塩分を含む熱中症対策水（スポドリやスポドリを水で薄めたもの）がいいです。

水だけでは、塩分が不足します。汗には塩分が含まれているので、塩分も不足すると、体で汗ができなくなるからです。

足がつる、筋肉が痛い、皮膚がピリピリするなどは、塩分不足の赤信号！

## まずは体を冷やす！ ←首にぬれタオルを巻いておくで体が冷えるよ。

なんか調子が悪いと感じたら、我慢しないで！

周りの人に言うこと。そしてすぐに活動をやめて、涼しい所に移動し、体を冷やして！

足を高く上げて、衣服をゆるめて、脱げるもの脱ぐ。

マスクは取る。足・手の関節を冷やす。手のひらを冷やす。大きな呼吸をする。意識がはっきりしていたら、水分をとり塩分タブレットなどをなめる。