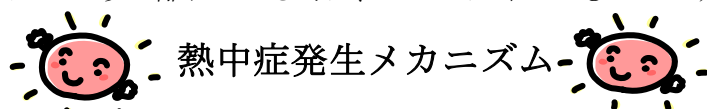




もう、梅雨が明けました！！ 部活動も再開です！！  
熱中症に気をつけましょう！

期末考査で部活動がなく、身体が暑さや運動に慣れていない・汗をかき癖がついていない・マスクをしていると喉が渇きにくい・飲水しにくい等は、熱中症になりやすい状態です。また、1年生は初めての「島商、夏の部活動」ですから、特に気をつけてください。熱中症は後遺症（手、足が動かなくなる・記憶力が低下する・難しいことが考えられなくなる等）として残ることや、命にかかわる場合もあります。しかし、適切な予防をすれば100%防ぐことができます。自分の体調をととのえ、仲間と声を掛け合い熱中症の対策をしましょう。（人と2m以上離れている時は、マスクは外してもよいです）



暑い・蒸し暑い

脱水症

異常高体温

予防するには、ここをブロックすれば良い！！

① 暑熱環境の回避

② 脱水の予防

・真夏日

・風のない日

・高温・多湿

(35℃以上は原則運動禁止)

スポーツ時の水分補給の目安

・運動前：200~500ml

・運動中：30分ごとに150~200ml

・運動後：体重が減った分の水分補給

～水分は喉が渇く前に、少しずつ、こまめに飲もう～



知っていますか？<熱中症警戒アラート>

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとってもらおうよう促すための情報です。「熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に予防に努めましょう。もちろん、部活動に参加するためには、十分な睡眠や規則正しい食事を取っておくなど基本的な身体的準備はしておかなければなりません。朝の味噌汁は塩分も取れてグッドです。

熱中症警戒アラートのメール配信サービス（無料）

（バイザー（株）による外部サービス）

PC・スマートフォン

<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

救急車を呼ぶ目安（意識がない時は即）

自分で水分が飲めない時、症状が改善しない時は救急車の要請をしよう

（ペットボトルのキャップを自分で開けて水分をとれるかで判断）