

保健だより

野球応援号

茨城県立水戸第一高等学校
保健室 R7.7.1



いよいよ夏も本番となり高校野球も始まります。暑さに慣れていない今の時期は、体温調節がうまくできず熱中症になりやすいです。熱中症では命の危険がある上、後遺症が残る可能性もあります。選手みなさんも応援に参加するみなさんも、この保健だよりを熟読し、しっかり対策に努めましょう！

安心・安全な野球応援のための6カ条

1 500mlのペットボトル3本分以上の水分を持っていく

水や麦茶のほかにスポーツドリンクも用意すると良いでしょう。1本は凍らせて持つていくのもおすすめです。首元を冷やすために使うこともできます。「喉が渇く前に飲む！」を徹底しましょう。

2 風通しの良い服装で参加し、帽子とタオルを持つていく

球場では、安全面から日傘をさすことが出来ません。十分につばのある帽子を必ず持参しましょう。帽子が直射日光を遮ることで、頭頂部の温度を約10℃下げることが出来ます。また、タオルを持参して汗を拭けるようにしましょう。

3 熱中症対策グッズを用意する

"冷感"グッズではなく"冷却"グッズがおすすめ！

野球応援だけではなく、夏の登下校や部活動でも使用できますので、この機会に自分に合った熱中症対策グッズを用意しましょう。

※ハンディファンは、暑い環境（ハンディファンから出る風を熱風と感じるような環境）では熱中症を加速させる恐れがあります。ミストが出るタイプを使用したり、濡れタオルを首に巻いてタオルに風が当たるように使用したりしましょう。

4 前日は早く寝て、当日は朝ご飯をたべる

睡眠不足の状態では、体温調節機能が低下し熱中症になるリスクが高まると言われています。体調を整えるためにも、しっかり睡眠時間を確保しましょう。また、寝ている間に汗などで水分が失われ、起床時には脱水気味になっています。朝ご飯を食べて、水分、塩分、エネルギーを補充しましょう。

5 体調が悪いときは無理をしない

暑い中で長時間の活動になります。必ず万全の体調で参加してください。朝から体調が悪いときには無理に参加せず、自宅から応援しましょう。また、応援中に体調が悪くなったときにはすぐに座って休憩したり、周囲の先生に知らせたりしましょう。

6 家の人と連絡が取れるようにしておく

参加する際は、具合が悪くなったら誰に連絡するか、誰が迎えに来てくれるかを相談しておきましょう。

【持ち物チェック】

- ☐ 水分（500ml3本分以上）
- ☐ 帽子
- ☐ タオル
- ☐ うちわ
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 塩分タブレット
- ☐ 保冷剤などの冷却グッズ

