ほけんこうしん

体育会に備えよう！号

ふせぐぞ！

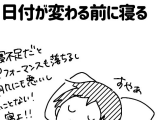
熱中症！！

熱中症なんて、そんな簡単にならないし、特に自分はなったことないし、今後もならないだろうと、謎の自信を持っているそこのあなた。気持ちで熱中症にならないのなら、誰も熱中症にはなりません。油断している人から熱中症になるものです。

当たり前のことですが「熱中症になるかもしれない！」と注意し、対策している人の方が熱中症にはなりにくいです。

熱中症対策　基本のき!!

日付が変わる前に寝る

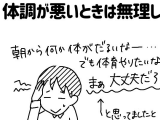


睡眠時間が短いと、体温が高めになる、汗をかきにくくなる、体温調節機能がうまく働かなくなるなどのデメリットがあります。

朝ごはんを食べる

朝ごはんはエネルギーを補給できるだけでなく、塩分や水分も補給できます。パンだけ、ご飯だけでなくおかずも一緒だとなお良し！！

体調が悪いときは無理しない



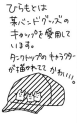
熱はないけど頭が痛い、体がだるいなどのときは、体調が悪い時は体温調節機能も低下します。無理をすることと「たぶん大丈夫」は禁物。

やばいかも…と思ったら

日かげに移動し、可能ならば水分補給をしてください。近くの人に協力してもらって先生を呼んでください。競技中の場合も近くの先生にすぐ声をかけるようにしてください。

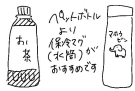
ひらもとのミニコラム

帽子をかぶるように言われても頭が締め付けられるようで、帽子が苦手…という人もいると思います。そんな時は素材を柔らかいものにしたり、サイズ調節がフリーなものにするなど「キャップであればOK」というところを最大限に活用してみては？



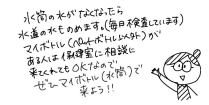
失われた水分を補うにはこれしかない

水筒!!

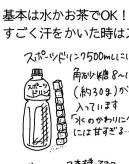


運動量に合わせた水筒を選ぶ

直飲みタイプは毎日洗う



基本は水かお茶でOK！
すごく汗をかいた時はスポドリ



※水筒によってはスポーツドリンクを入れてはいけないものもあり注意。取説をよく読んで判断してください。

日差しをなめてはいけない！

帽子!!

興除中学校ではキャップタイプならどんな帽子でもOKです！

5分間帽子をかぶらずにいると頭の温度が41.4度まで上昇したのに対し、帽子を被った場合は32.4度だったという実験結果があります。[ウェザーニュース　2018/08/18]

ちなみに、髪の毛も日焼けします。強い紫外線を浴びると髪の毛のタンパク質やキューティクルが痛み、パサつきや枝毛、切れ毛の原因になります。また頭皮にもダメージがあり、水分やハリ不足にもつながりますので、オシャレが気になる皆さんこそ帽子を着用すべき！！