

### 応急処置

1. 涼しい場所に運ぶ
2. 衣服を緩める **靴下を脱がす**
3. 水分補給（スポーツドリンク・1リットルの水に食塩1グラム）
4. 体を冷やす
  - 水をかける ●足の裏を氷で冷やす ●濡れタオルをあてる ●うちわであおぐ
  - 首の後ろ、わきの下、ふとももの付け根を氷のうか瞬間冷却パットで冷やす
5. 足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージ



**できるだけ迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります！**

**熱中症処置セット**（スポドリ・うちわ・タオル・瞬間冷却パット）を利用してください。  
受付カウンターの横に常備。

保健室の冷蔵庫・職員室の冷蔵庫にもスポドリまたはOS-1を常備。  
使用後は、保健室へ連絡。

**意識障害、けいれん、水分がとれない  
すぐに救急車を要請！！！！**

### 運動禁止者

1. 睡眠不足
2. 食事がとれていない
3. 体調不良（**前日に欠席、午前中保健室で休養した者**）下痢をしている者
4. 怪我をしている者

### 予防（運動時）

1. こまめに水分補給
  - ①運動開始前に250～500mLの水分補給
  - ②**自由飲水**…平時からのどが乾いたら水分補給できる雰囲気づくり
  - ③**強制飲水**…30分～60分毎に水分補給
  - ④部活動ではジャグを用意しておく（**保健室で氷を入れる**）
2. 気温35℃以上では、特別な場合以外は運動中止。
3. 熱が発散し、蒸発しやすい服装で。  
サポーター・剣道着を着用している者に注意。
4. 体育館は、風通しよく。

5. ランニングやダッシュの繰り返し時に多発。





# さて問題です

## マラソンの給水ポイントはどのように決めるの？



マラソンは42.195kmを走ってタイムを競う競技です。長い距離を走るのので、水分を補給する場所が所々に用意されています。

### 問題

マラソンでは水分を補給するために、給水ポイントが設けられています。さて、この給水ポイントはどのように決めているのでしょうか？

1. 必ず決められた場所にある
2. 気温によって場所を決める
3. コースの都合によって決める

## 正解は

## 2 給水ポイントは気温によって決める

### 2. 気温によって場所を決める

マラソンは、通常5kmごとに給水ポイントがあります。しかし、気温の高い時期に行われる大会では、ほかに21.5kmの地点と36.6kmの地点にも給水ポイントがありません。気温の高い日は汗の出る量が多くなるので、水分を十分補給しないと熱中症などにかかたりします。



スポーツ選手は気温が高い日は水分をこまめに補給している

スポーツでは…

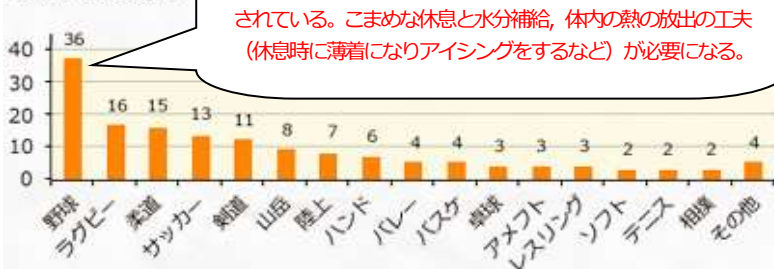
## 野球に多い熱中症

スポーツ時の熱中症は、10代で多くみられます。部活動での熱中症の発生傾向を見ると野球で突出しており、部活動以外では登山中に多く発生しています。

出典：文部科学省、(独)日本スポーツ振興センター、熱中症を予防しよう

—知って防ごう熱中症—

### 部活動の場合



野球の熱中症に関する調査研究では、ユニフォームが全身を覆い、また重ね着されることで熱中症のリスクが高まると指摘されている。こまめな休息と水分補給、体内の熱の放出の工夫(休息時に薄着になりアイシングをするなど)が必要になる。

### 部活動以外の場合

