



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和6年7月

野球応援中に熱中症にならないために

日頃から規則正しい生活をして、健康な体を保つことは大切ですが、野球応援の前日は特に、栄養のある食事と、十分な睡眠をしっかりととりましょう。

★飲み物は500ml ペットボトル3本以上の用意を！
水分補給は、少しずつ頻繁にするように心がける。
スポーツドリンクや塩アメで塩分補給も！

★凍らせたペットボトルや保冷剤などで、手のひらやほお、頭部、首筋等を冷やすと熱中症予防効果があります。

★帽子の着用、うちわや携帯扇風機も上手に利用しましょう。

野球応援中は、知らないうちにかなり体力を使っています。
疲れたな、と思ったら無理せず座って休みましょう。
体調がおかしいと思ったら、早めに近くの人や先生に伝えてください。

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれくらい水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散したけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかぬうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



スクールカウンセラー 岡本先生 来校日

7月12日(金)、19日(金)

9月 6日(金)、13日(金)、20日(金) ※いずれも8:40~11:40

申し込みは担任の先生が保健室まで。

悩みを一人で抱え込まずに、スクールカウンセラーの先生と一緒に考えてみませんか？

