

保健だより

2024年7月1日(月) NO.8

【陸上記録会直前号】

江別市立江別第二中学校

発行者：吉原亜花梨

6月の来室

【午前 体育で走った直後の体調不良】

問診をすると、「24時近くまで起きていた」「朝食を食べてこなかった」という話が出てくるが多かったです。

- ・寝る時刻が遅い→睡眠不足、疲労感、集中力低下
- ・朝食を食べない→エネルギー不足、水分不足、塩分不足

万全ではない状態で運動をすると、**脳貧血**や**熱中症**などを起こしやすくなります。

明日は陸上記録会 こんな症状に注意！

脳貧血のうひんけつ

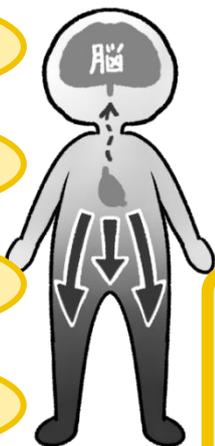
血液は下の方に溜まりやすい。
脳へ向かう血流が減ると……。

顔色が悪い

めまい

気分が悪い

フラフラ



【なりやすい人】

- ・睡眠不足の人
- ・風邪気味の人
- ・食事を抜いた人
- ・女性

【なりやすいとき】

- ・突然立ち上がった時
- ・長時間立っている時
- ・激しい運動の後

予防

よく眠り、少量でも朝食を食べてきましょう。
運動後は、座って休息をとりましょう。

応急手当

足を上げて横になりましょう。



熱中症 ねっちゅうしょう

1日約2.5Lの水分が、尿や汗として体外へ出ていく。
汗をかくと、塩分も一緒に体外へ出ていく。
血液中の**水分や塩分が失われ**、バランスが崩れると……

【飲み物】

水やお茶…水分○ 塩分△
スポドリ…水分○ 塩分○ 糖分○

【食事】

飲み物だけでなく、食事からも水分を補給しています。食事を抜くと、水分も不足します。

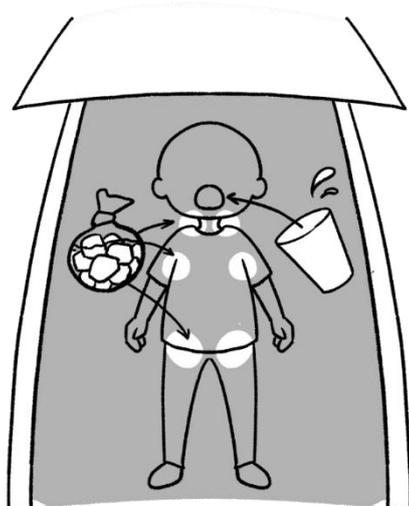
予防

10分ごとに、水分補給をしましょう。
塩分の含まれる飲み物を飲みましょう。
よく眠り、少量でも朝食を食べてきましょう。

脳貧血 呼吸が速い
唇のしびれ
〈重症度Ⅰ〉

頭痛 吐き気 嘔吐
多量の汗 顔面蒼白
〈重症度Ⅱ〉

まっすぐ歩けない
けいれん 意識を失う
〈重症度Ⅲ〉



応急手当

- ①日陰で休みましょう。
- ②水分・塩分を補給しましょう。
- ③首・脇・太ももの付け根を冷やしましょう。

【冷やす】

首、脇、太ももの付け根は、太い血管が通っている場所です。太い血管から血液を冷やし、全身をめぐることで、効率よく全身を冷やすことができます。

早く寝る！

朝ご飯を食べる！

水分補給をする！

万全の体調で記録会に挑みましょう

【けがの防止】

長い爪は、けがのもとです。爪が伸びている人は、自分や周りの人を傷つけないように、切りましょう。手も足も要チェック！