

平成28年9月16日

保護者の皆様

沖縄県立西原高等学校  
校長 菅間 玉美  
(公印省略)

### ケガや熱中症などの防止について（お願い）

時下、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、2学期が始まり、連日の暑さの中、体育祭に向けた練習が本格的に始まっております。

今後、ケガや熱中症などを予防するため、本校では事前の健康調査や練習時の帽子着用を促すなど、生徒の健康や安全に配慮し教育活動を進めてまいります。

ご家庭におきましても、朝ごはんをしっかり食べる、早めの睡眠を確保するなど生徒の日々の疲労回復や体調管理に十分配慮をしていただきますよう、よろしくお願い致します。

また、体育祭の行われるグラウンドには日陰など、ほとんどありませんので、保護者の皆様も、体育祭当日の熱中症対策（水分補給や帽子、体を冷却できるものを持参するなど）、紫外線対策など、ご自身の健康についても十分に留意していただくようお願い致します。

なお、熱中症などの防止として、予防策を裏面に掲載しておりますので、お読み下さい。

体育祭当日は緊急時に備えて救急テントを設営しますが、必要に応じて保護者の方に連絡を取る場合がありますので、ご協力よろしくお願い致します。

#### <事前の指導事項>

- 朝や夕方の1～2時間程度はクーラーを消して外気の暑さに慣れる（暑熱順化<sup>しよねつじゅんか</sup>）。
- こまめな水分・塩分補給を行う。屋外練習時は帽子をかぶり、時々外して熱を逃がす。  
※ 喉が渇く前に、スポーツドリンクや塩含有食品も有効。水分は1日2リットル程度が目安。
- 規則正しい生活で疲労回復を心がける。（夜ふかしをしない、十分な朝食と昼食、適度な運動）  
※ 睡眠不足、朝食抜き、下痢、発熱後は熱中症にかかりやすい。
- 校医検診や学校生活管理指導表に沿って体育祭練習や当日の種目に参加する（該当する生徒）。
- 風邪や下痢など体調が悪いときは早めに申し出て休養し、参加を控える。
- 体調が回復しない場合は、必要に応じて病院を受診する。
- 爪を切る、素足で競技・演技などに参加しない、日焼け止めクリームをぬる。
- 競技などのルールを守り、危険な行為をしない。

## 体育祭準備～本番を乗り切るためのポイント

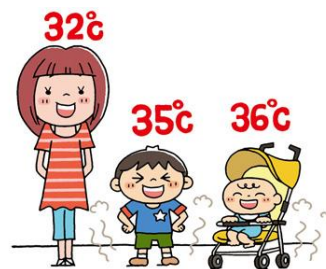


- ① **日々の体調管理**・・・体調不良、朝食抜き、睡眠不足、肥満の人、下痢、発熱後は、熱中症にかかりやすいようです。「睡眠と食事をしっかりとり、無理をしないように」学校医の新里脩先生より
- ② **暑さを上手に避ける**・・・長時間、屋外で活動する時は適度に涼しい場所で休憩を。
- ③ **服装を工夫する**・・・帽子を着用し、時々外して熱を逃がす。肌着（汗を吸収しやすい、通気性のよい素材など）は体温調整に役立ちます。
- ④ **こまめに水分摂取**・・・水、麦茶、スポーツドリンクなど、目安としては1日2L。のどが渇く前にこまめに水分摂取を。運動開始前500ml、運動中（30分ごとに）、運動後に。
- ⑤ **適度な塩分摂取**・・・朝食の味噌汁や野菜スープなどで塩分を補給することが基本。塩飴や塩分の入ったタブレットも有効です。
- ⑥ **お互いに気をつける**・・・調子の悪そうな人がいないか周囲を観察しましょう。発見した場合はすぐに先生方に連絡して下さい。

## 幼児・小学生など

- ① 子どもの顔色、汗をかく程度・・・顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると考えられるので、涼しい環境下で十分な休息を与えて下さい。
- ② 水分補給・・・定期的に水分を与えて下さい。
- ③ 涼しい服装・・・通気性がよく袖口が広い服装をしたりや帽子をかぶることを勧めます。

※気温が高い日には、身長の高い幼児は大人よりも危険な状態になります。晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。



## 高齢者

高齢になると、体温調整機能が鈍り「暑い」と感じにくくなるため、のどの渇きを感じにくくなったり、汗をかきにくくなります。

のどが渇かなくてもこまめに水分補給を行うことや長時間、暑い場所での滞在をさけるようにすることをお勧めします。また、屋外での活動は体力を消耗しますので、十分な休息をお取り下さるようお勧めします。



### ※体温調節能力の改善

1日30分程度のウォーキングで若年者と同等の体力レベルをもつ高齢者では、若年者に劣らない暑さに対する耐性（発汗能力など）を持っていることが明らかにされています（体温調節能力の老化を遅延）。また、近年、運動直後30分以内に糖質とタンパク質を含んだ食品（牛乳1～2杯）を補給することで、血液量を増加し、熱放散能力を改善することが報告されています。