



Your Better Life Through Health

vol.8

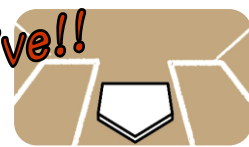
平成30年7月4日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室



＼ 応援よろしくお祈いします!! ／



Enjoy!!
and
Aggressive!!



熱中症

「水分・保冷剤・帽子・タオル」の準備
「応援場所から最も近い日陰エリア」の確認

* 毎年恒例の合言葉 『湯ク前ニ飲ム』
『焼ケル前ニ塗ル』

雨天

「雨合羽・大きめのゴミ袋」の準備

* ゴミ袋は、切れ目を入れてポンチョ風にかぶったり、中断後に試合が再開した際に敷いて座ることもできて、さらにゴミ箱に捨てられる、野球応援お役立ちアイテム♪

ファウルボール

試合中、スタンドに入りますファウルボールは大変危険です。試合中のボールの行方には、くれぐれもご注意ください。

* スタンド係員が鳴らすホイッシーは「ボールがスタンドに飛んてくるゾー！ 気をつけろー！」の合図です。

トイレ

試合前後や5回終了後のトイレは、かなり混みます。前もって行っておきましょう。

* 第2試合や第3試合の場合、前の試合状況や天候によって、球場に到着しても、バスからすぐに降りられない場合があります。

ultraviolet rays



heat stroke

紫外線

熱中症

浴びすぎると、健康に影響を及ぼす紫外線。

紫外線の強さは、1日のうちでは**10時～14時**
1年のうちでは**4月～9月**が、最も強いと言われています。

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

防御の方法

予防の方法

しっかりとした生地の服

こまめな水分補給

木綿・ポリエステルは、紫外線防御に適しています。
色は、淡い色調ではなく、**濃い色**の方が良いです。

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに**水分**や**塩分**、**経口補水液**などを補給しましょう。

帽子・サングラス・日傘

暑さから回避

紫外線防止効果の表示があるものを選びましょう。
帽子とサングラスだけでは紫外線を100%カットすることはできないので、日傘を併用するなどの工夫をしましょう。

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用して、**保冷剤**や**冷たいタオル**などの冷却グッズで、体を冷やしましょう。

日焼け止めクリーム

暑さに負けない体づくり

- 1 耐水性のものを選びましょう。
- 2 肌の汚れを拭き落としてから塗りましょう。
- 3 適宜、塗りなおしましょう。

- 1 バランスのよい食事を取りましょう。
- 2 しっかり・ぐっすり睡眠を取りましょう。
- 3 日常的に適度な運動を行いましょう。

*スプレータイプよりもクリームタイプの方が、高い効果があります。



日焼け止め塗ったら
毛がメタメタになった。
どうしょ…

白くまさん「夏のぼやき」

「当日の最高気温」だけでなく、その日の「気温と湿度の変化」や「室内の気温と湿度」を知ること、熱中症予防に効果があります。「自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることが、熱中症予防の大切なポイント。また、熱中症には体調が大きく影響するので「自分がいる環境を知ること」とあわせて「自分の体調」にも敏感に！そして、家族や友だちの体調や様子もしっかりチェックしましょう(*´▽`*)