

アツと home

発信者：河原城中学校生徒指導グループ

暑さも本番？熱さも本番！！

今年は例年より梅雨が短く、あっという間に梅雨明け。先週から猛暑で暑い日が続いています。気温の急激な上昇と湿度の高さもありますので、熱中症には十分に気をつけて生活していきましょう。

部活動では、いよいよ大事な試合が入ってきますね。

3年生は最後のシーズン。「絶対に結果を出したい！」そんな熱い夏がスタートします。おそらく絶対に勝ちたい、いい結果を出したいと思っているみなさんは、これからもっともっと頑張るでしょう。しかし、暑さがそうさせてくれない。気持ちだけでは、どうにもなりません。しっかりと体調管理をしないと暑さにより熱中症になったり、食欲不振で食べないことからのエネルギー不足につながります。“暑さに負けない熱い夏”にするためにも、活動中の対策はもちろん、日常生活の中の体質改善も含めた予防をしていきましょう。

《活動中の対策について》

◎水分をこまめにとる。



休憩をとることと水分補給は違います。休憩時に水分をとることは当然のようにあると思いますが、休憩ではないから水分をとらない、とれていないという状況は危険です。活動中は汗などでかなりの水分が失われていますので、しっかり補給していけるように水分補給をしやすい状態にして活動しましょう！！

※例えば、競技性もありますが、サッカーの日本代表などの試合中に水分補給をしているシーンを見たことがありますか？どこに水分がおいてあって、どのタイミングで水分補給しているのか？

⇒ボトルをコート近くのあちこちに置いてあって、ゲームが切れたタイミングですかさず水分補給するのです。みなさんもハーフタイムではないのに、ゴールポスト付近で水分補給をしている選手の姿を見たことあるのでは？それぐらい良いパフォーマンスを維持するためにも水分補給は大切だということですね。

◎休憩をするときは影がある場所や風通しの良いところで行う。



「自分は暑さに強くて、元気だ！」と自信をもっている人でも、暑さに体力は奪われるし、慢性的な熱疲労がその後の体調不良を引き起こすこともあります。できる限り熱が体の中にこもらないように、休憩場所の工夫やアイシングなどを利用しましょう。



《このしんどさはいつもと違うって思ったら…》

まず、大前提に「一生懸命」と「無理する」は違います。体力をつけたいなどで自分を追い込む練習が必要になる時もありますが、それで無理をして体調不良になっては意味がありません。自分の体のことを一番に分かってあげられるのは自分だけです。一生懸命に頑張ることは素敵ですが、無理のない活動を行うようにしましょう。何か異変を感じたら、早い段階で顧問の先生に相談してください。

次に、熱中症になったり、完全にしんどくなってしまったら、その日に回復してトレーニングを再開することは考えないように。気分的や気持ち的に回復することはあるかもしれませんが、体が負った暑さによるダメージはそう簡単にはとれるものではありません。

◎熱中症かなと感じたら…

- ①涼しいところに移動しましょう。まずは、体感温度を下げて気分的に楽になることです。涼しい部屋や霧吹きを自分にかけ、うちわなどで仰ぐと清涼感を感じることができます。
- ②水分をしっかりとり。水分がかなり抜けている状態で脱水状態になることもあるので水分をとることを心掛けましょう。糖分と塩分のバランスも崩れているので、塩分タブレットや経口補水液（OS-1など）なども利用しましょう。
※OS-1は保健室にもあります。塩分タブレットなどは顧問の先生にも確認してみてください。
- ③氷で脇などを冷やす。脇などの血管が集まっているところを冷やすと流れている血液を活用して体の熱を下げることができます。熱中症になった時には実際に体温が37～38度になっていることもあるので、体感温度だけでなく実際の体温を下げることも必要です。

《ハンディファンの扱いについて》

先週から急激に暑くなってきており、学校生活を見てみると、登下校を中心にハンディファンを使用している生徒が見られるようになってきました。昨年度までは授業中に使用する生徒がいた理由から禁止にしておりましたが、再度、先生たちでも検討し、今年度よりハンディファンの使用を認めることにしました。ただし、以下のルールを守ったり、使用する際には気をつけるようにしましょう。

- ①校内では使用しない。（教室にエアコンがついているため。）
- ②貸し借りをしない。自分の物と分かるように名前の記入（シールを貼る）なども行う。
- ③学校で破損しても、自己責任。高価すぎるものを持って来ないように。
- ④管理や保管に気をつける。部活動時など、日陰に置くなど、高温になる場所に置かない。
- ⑤土日や夏休みの部活動で自転車に乗車する場合、「ながらファン」にならないように。