

## ●スポーツ活動中の熱中症予防

スポーツによる熱中症事故は、正しく対策することで予防できます。その対策は水分補給だけではありません。体調チェックと身体冷却についての対策もしましょう。



### 体調チェック

暑さへの耐性は個人差があります。特に、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人や熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、くれぐれも無理をしないように注意してください。

暑さへの耐性はその日の体調によっても大きく変わります。日頃からの体調管理(バランスの良い食事、しっかりとした睡眠など)が、熱中症予防はもちろんのこと、スポーツを楽しむためにも重要です。

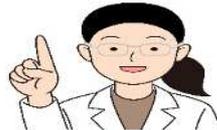
### 身体冷却

暑い環境でも体温の上昇を抑えることで、熱中症を予防することができます。したがって、暑い日にスポーツを行うときは積極的にからだを冷やすこと(=身体冷却)が重要です。からだを冷やす方法は、冷たい風やアイスパックなどを用いてからだを外部から冷やす「外部冷却」と、冷たい飲み物やシャワーを飲むなどからだの内部から冷やす「内部冷却」とがあります。いろいろな方法がありますので、これらを組み合わせて実施できるとより効果的です。

### 運動・スポーツ前にチェックしよう！

#### 特性チェック

1つでもチェックが入れば、日ごろから注意しましょう。



体力が低い

肥満気味である

暑さに慣れていない

熱中症になったことがある

#### 体調チェック

1つでもチェックが入れば、運動・スポーツ活動を軽くするか、中止しましょう。

睡眠が不足している

熱がある、熱っぽい

喉が痛い

風邪をひいている

下痢をしている

朝食を抜いた

### 主な身体冷却方法

アイスタオル



水分補給



手のひら冷却



クーリングベスト



アイスパック



アイスラリー



HPをご覧ください。  
デジタルブック、動画が紹介されています。

参考：JSPPO(公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室)

## ●通学路ハザードマップ



七尾東部中学校育友会作成の「ハザードマップ」です。希望の広場前に掲示してあります。該当する交差点や道路に対し、注意して通学してください。

「ハザードマップ」とは、自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災想定地域や被害の範囲、避難場所や避難経路などを地図上に表示したものです。自然災害による被害を軽減したり、防災対策に活用したりするために、各地域で、災害ごとに作成されています。