

熱中症になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の Aくんのケース

Aくんはサッカー部の1年生。
今日でまとめテストが終わって、
久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下で
がんばっていたら...



あれっ？ 立ちくらみ——

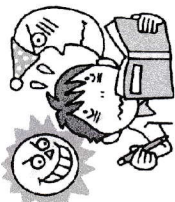
それにこむら返りも

それ、
熱中症の
症状です



なにが悪かったの？

テスト勉強が続いて睡眠不足だった
Aくん。練習もしばらくお休みだっ
たので、暑さに慣れていなかったん
ですね。1年生は自分のペースがつ
かみきれなくて、無理をしがち。熱
中症になりやすいのです。

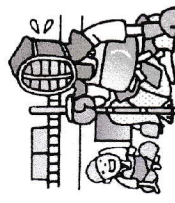


アドバイス

生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。
暑さに慣れていない時は、無理をしない。

剣道部の Bくんのケース

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと
蒸し暑い体育館で、稽古をしています。
休けいは体育館の中で水分補給。

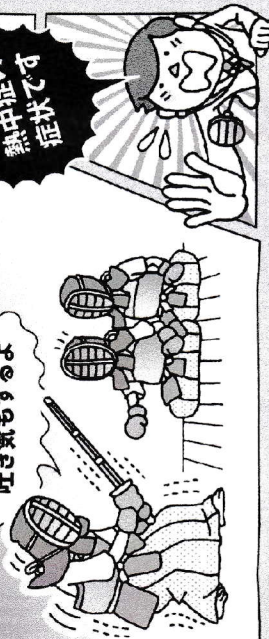


面倒くさいから防具はゆるめなく
ていいやと思っていたら...

なんだからだるだるく
力が入らない——

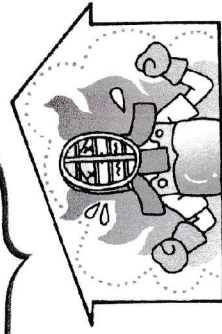
吐き気もするよ

それ、
熱中症の
症状です



なにが悪かったの？

湿度が高いと、汗が
蒸発しにくいために
体温が上がりがち。
また風がない体育館
ではよけいに体温が
上がります。

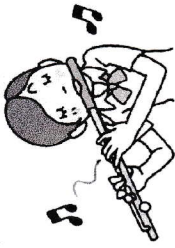


アドバイス

室内でも熱中症はおこります。休けい中は
防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

吹奏楽部の Cさんのケース

Cさんは吹奏楽部でフルートを
担当する3年生。昨日まで夏力
ゼの下痢で休んでいました。



今日は渡り廊下で長時間の
練習をしていたら...

ふいてもふいても
汗が出る——

からだもすごく熱い！

それ、
熱中症の
症状です



なにが悪かったの？

病氣明けで体力が下がっていた
り、下痢でからだの水分が減っ
ていると、体温調節がうまくい
かずに熱中症になりやすいです。
また長時間立ちっぱなしの練習
は、意外に体力を奪われます。



アドバイス

こまめに水分補給をしよう。
友だち同士で、声をかけあうのも大切。