

ほけんだより 7月

令和8年7月9日

伊根町立伊根中学校

大会直前の熱中症対策 ～ベストをつくるための生活リズム～

いよいよ、今週末には3年生にとっては部活動で最後の大会が始まります。これまでの練習の成果を発揮するために一番大切なのは「体調管理」です。どんなに技術をみがいても、睡眠不足や朝食抜きによる熱中症等で倒れてしまえば試合に勝てません。生活リズムを「大会モード」に切り替え、最高のコンディションで当日を迎えられるようにしましょう。

100%の力を出すためにできること

1. 「8時間睡眠」をする

睡眠不足の体は汗をうまくかけなくなり、熱中症になりやすくなります。
スマホ等を早めに手放し、布団に入って体を休めましょう。



2. 「朝ごはん」がエネルギーと水分になる

朝食を食べないとスタミナ切れを起こし、熱中症の危険が大きくなります。
ごはんやパン（エネルギー）とみそ汁やスープ（水分・塩分）を体に入れましょう。



3. 「のどが渇く前」に一口ずつ

のどが渇いたと感じたときにはすでに水分不足。パフォーマンスが落ち始めます。
練習や試合の合間に、こまめに「一口ずつ」水分を補給しましょう。



4. 暑さ対策をしっかりとる

直射日光をさえぎる帽子を必ずかぶる。
冷えたタオルを首や顔に当てる。熱が逃げやすい服装にする。



がまんはしない 「これくらい大丈夫」はNG

試合中や練習中に「頭が痛い」「めまいがする」「足がつった」「吐き気がする」などの症状があったら、絶対に、無理をしてはいけません。自分のため、みんなのため、チームのためすぐに先生等に知らせてください。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

