

体にいいこと  
していますか?

# スポーツNOW

スポーツ振興課  
(内線276)

このコーナーでは、気軽に楽しめるスポーツ・体力づくりの情報などをご紹介します。

## 熱中症予防!

### (1) 熱中症を知る

熱中症は、暑熱環境下で起こる病変の総称です。症状により4タイプに分類されます。

熱けいれん (軽症)	手足や腹筋がけいれんして激しく痛む。ジョギング中に足がつるのも「熱けいれん」の場合が多い。
熱失神 (軽症)	数秒間の短い失神。運動後に起こりやすい。顔色が悪い、呼吸が速い、目まいなどが見られる。
熱疲労 (中等)	目まい、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などの症状が重なって起こる。
熱射病 (重症)	体温上昇により神経に異常を来し、意識障害が起こる。

熱中症は年間を通して発生していますが、これから夏場にかけて、特に多く発生します。暑熱下で活動すれば汗をかき、のどが渇きます。水分を摂取しないで放っておくと汗が出なくなり、体が重くなります。脱水症状です。高温多湿の環境で脱水症状が続くと、急激に体温が上昇し、熱中症が発生します。熱中症は炎天下だけでなく、体育館など屋内の運動でも発生します。高温多湿な場所での活動は、熱中症に対する十分な注意・配慮が必要です。

### (2) 水分補給で熱中症を予防

熱中症の予防は、高温多湿の環境を避けることです。そして、小まめに水分補給をします。運動を始める前にコップ1杯程度の水分補給をして、運動中も30分ごとに同量を補給します。気温の上昇や運動の強度に合わせて、より小まめな休憩と水分補給が必要な場合もあります。「少し多いかな?」と思うくらいが適当です。摂取する水分は、お茶や水だけでは汗で失われた塩分などを補うことはできません。スポーツドリンクなどの塩分や糖分などをバランスよく配合した水分(飲み物)が最適です。また、子どもは大人より水分補給のタイミングが

早くなりますので、指導者は十分に注意・配慮が必要になります。

### (3) 熱中症の応急処置

前述の熱けいれんの場合は、スポーツドリンクなどを補給すれば回復します。熱失神や熱疲労の場合は、涼しい場所に移動させて、衣服を緩め、体を寝かせます。体温が下がったら、水分補給をします。足を高くして、手足の先から中心に向けてマッサージするのも効果的です。吐き気や嘔吐で水分補給ができない場合は、すぐに病院に運びます。返答が鈍かったり、言動がおかしかったりする場合は、熱射病が疑われます。体を冷して体温を下げ、意識の回復を図ります。処置の早さが治療後の経過を左右しますので、一刻も早く病院に運び、医師の診断を受けましょう。

#### 応急処置のポイント

- 涼しい場所に移動。  
全身を冷やして、体温を下げる
- 体温が下がり、意識が戻ったら、  
水分補給!
- 重症の場合は、一刻も早く病院に運ぶ



## カヌー教室のお知らせ

市カヌー協会のインストラクターによる初心者向けカヌー教室を開催します。

- ◆日時 7月22日(日) 午前10時~午後3時
- ◆場所 土岐川(セラトピア土岐前)
- ◆定員・参加費 10人・1,000円
- ◆持ち物 むれてもよい服装・靴、眼鏡止め(眼鏡の方のみ) ※コンタクトレンズを使用の方は、できるだけ眼鏡でご参加ください。  
申し込みなど詳しくは、市カヌー協会・櫻井さん(☎0369)へどうぞ。

## 催し物だより

# 7月

陶史の森  
ネイチャーセンター  
☎05144

### ● 草花の標本づくり教室

日時 7月1日(日)

午前9時~11時30分

(雨天実施)

内容 草花を採集・観察し、標本作りする。

対象 小中学生・家族 ※事前に申し込みが必要

### ● 葉脈しおりづくり教室

日時 7月15日(日)

午前9時~11時30分

(雨天実施)

内容 木の葉から葉脈を取り出し、しおりを作る。

対象 小中学生・家族 ※事前に申し込みが必要

### ● バードウォッチング

日時 7月22日(日)

午前9時~11時30分

(雨天中止)

内容 夏の野鳥観察

対象 自由参加

お願い 陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミズゴケなどを絶対に採らないでください。

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。