ほけんだより

令和５年 ９月 26 日 発行
野辺地高校保健室　No.7

少しずつ秋らしい気候となり、今週末はいよいよ野辺地高校伝統の烏帽子岳耐久登山が行われます。自分の体力を過信せず、当日は、安全第一で頂上目指して頑張りましょう！！

安全な耐久登山にしましょう

朝食を必ず食べましょう

朝食は、１日の大切なエネルギー源です。朝食を食べてこないとエネルギー不足になり、めまいやふらつき、注意力・判断力の低下が起こりやすくなります。また、転倒や歩行不能などという事態も考えられます。普段の日以上にしっかり朝食を食べてきてください。

水分と塩分の補給をしましょう

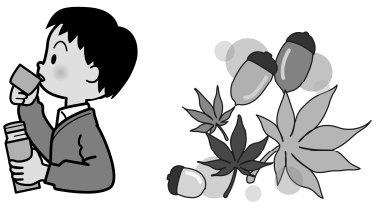
登山中は①汗をかきやすい②呼吸で失われる水分が多い③トイレの回数を減らすために水分摂取を控える④荷物を軽くして携行する水を減らす⑤こまめな水分補給を怠る、等の理由から、熱中症の重症化が多くなります。のどが渇いたと感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。塩分を補給することも大切です。学校から熱中症予防タブレットを１つずつ配りますので、各自で食べてください（ただし強制するものではありません）。くれぐれもゴミは山中に捨てることのないようにお願いします。

準備を万全にしましょう

暑さや日差し対策として帽子や日焼け止めクリーム、汗ふきタオル、クールタオル、スポーツドリンク等、寒さに備えて上着やカイロなども持参すると良いでしょう。また、靴は新品ではなく履き慣れたものにしましょう。靴擦れ防止のため、あらかじめカットバンを貼っておくことも有効です。カットバンや普段から持ち歩いている薬等も持ってくると安心ですね。あらゆる状況を想定して準備しておきましょう。最低限の救急用品については、コース係や各チェックポイントの教員も持っていますので、何か必要なものがある時には聞いてみてください。

虫刺されの予防をしましょう

肌を露出せず、首筋もタオルなどを巻いて防御することが大切です。蚊や蜂は黒等の濃い色に寄っていく習性があり髪の毛や目に向かって襲ってくることがあるため、頭を隠すように低い姿勢をとり静かにその場を離れましょう。また、蜂はにおいに敏感なため、においの強いものは持ち歩いたりしないようにしましょう。

◇少しでも体調がおかしいと感じたら絶対に無理をしないこと。

思い出に残る耐久登山にしましょう！！