

# 保健室から・・・野球応援号

令和5年7月10日 茨城県立水戸商業高等学校 保健室

## 野球応援時の健康管理について —特に熱中症・感染症に注意—

選手の皆さんも応援に参加する皆さんも、十分に体調管理に努めましょう。特に、睡眠と食事、水分補給を心がけましょう。

### ○選手の皆さんは・・・

普段から練習で鍛えているとはいえ、体調が悪い場合など熱中症になることがあります。体調を整え、十分な睡眠・栄養・水分をとることを改めて意識しましょう。



### ○応援する皆さんは・・・

☆**帽子をかぶる**・・・屋外での野球応援時には、帽子をかぶることが必須です。

☆**朝食をとる**・・・エネルギー補給をしっかりしましょう。

☆**早めの休息**・・・体調に大きな異変を感じるより前に、スタンドの下側・日陰に入るなど休息をとるようにしましょう。救護テントもあります。早め早めが肝心です。

☆**試合前後も水分補給**・・・移動や応援に夢中になって忘れないようにしましょう。

☆**声をかけ合おう**・・・体調が悪くなった時、体調が悪そうな人に気付いた時は、近くの職員に連絡してください。



## 【野球応援の準備】

- 水分（スポーツ飲料500ml以上や水 500ml以上）  
→最低1～2本は凍らせてきてください。自分の首元を冷やしたりすることもできます。  
→塩分・ミネラルも必要です。各自に合うものを準備して、のどが渴く前に水分補給しましょう。
  - 帽子(忘れずに！)
  - 汗ふきタオル
  - 日焼け止め(透明のもののみ可)
-    お茶は利尿作用があるので  お勧めしません。

\*その他、保冷バッグ・保冷剤・凍らせたタオルなど、必要と思われるものを各自で準備しましょう。  
\*早めに寝る、朝食をとるなど、体調を整えることも含めて十分に準備しましょう。

- ◆当日、発熱・風邪症状・下痢の症状があるなど、体調が悪い場合は無理をせず休養しましょう。
- ◆飲物等は、食中毒予防、感染症対策にも配慮し、長時間高温の場所に置かない、口をつけたものは早めに消費する、回し飲みをしない、など各自で十分注意しましょう。
- ◆感染症対策として、マスクは適宜使用しましょう。