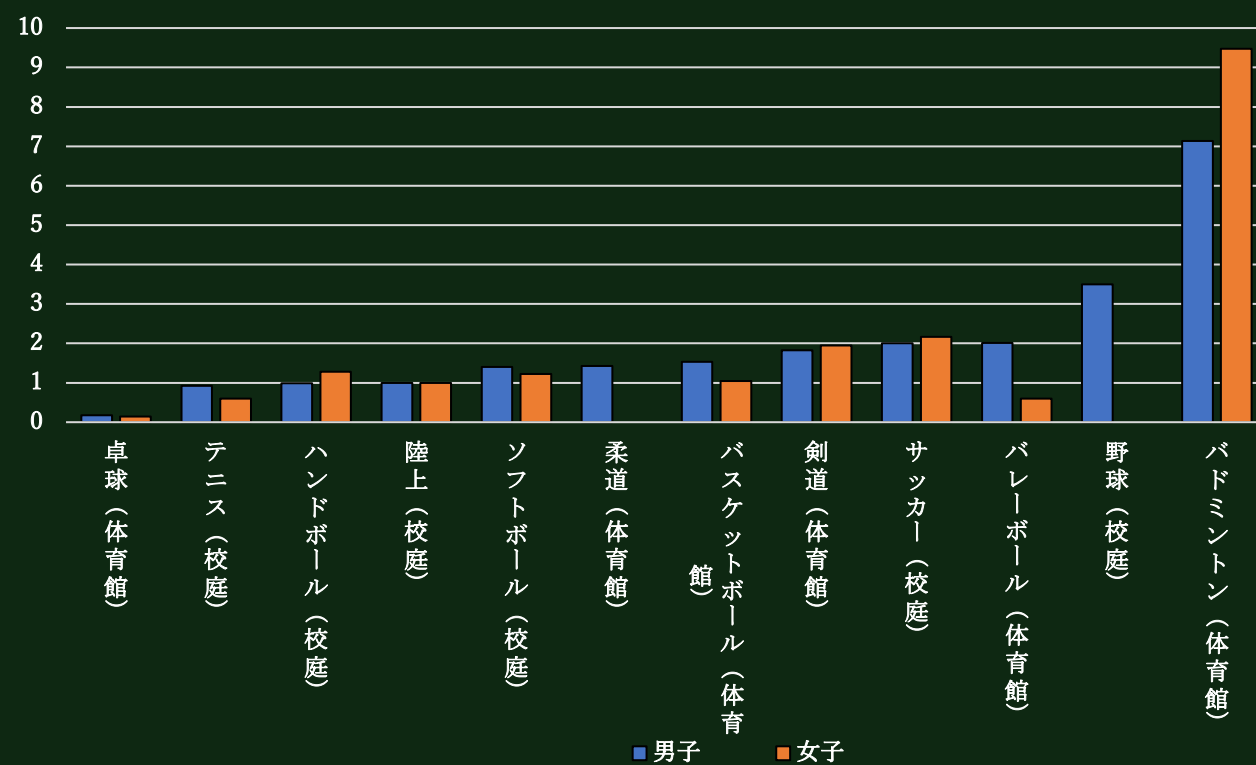


体育館でのスポーツの熱中症？

①春から夏になるにつれて、だんだんと暑くなってきましたね。この時期になると熱中症になってしまう人も増えてきます。今回はスポーツの種類別の熱中症のなりやすさについて考えてみましょう。

陸上を1としたときの熱中症なりやすさ



②右のグラフはスポーツ別に熱中症のなりやすさをまとめたものです。グラフを見るとバドミンントンの熱中症のなりやすさが外で行うスポーツに比べて高いことがわかります。バドミントンは風の無いところでやらねばならないため、体育館を閉めきる必要があるからです。柔道や剣道、バレーボールも気をつけなければならないことがわかりますね。みなさんの知っているスポーツ全てに熱中症になる可能性があるのです。



熱中症対策には、
スポーツドリンクや
経口補水液がおすすめ！

③校庭でのスポーツだけ熱中症の対策をすれば、大丈夫だと考えていた人もいたと思いますが、体育館でのスポーツも熱中症に十分気をつける必要があります。こまめに水分補給や休憩を取ったり、休憩中は体育館内の換気をして、楽しく安全にスポーツをしましょう。