

2012年7月

YMCA プログラム  
ご参加の保護者の皆様

熊本 YMCA  
ウェルネス事業部

## こどもスポーツスクールからのお願い

拝啓 盛夏の候、皆様のご家庭におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。  
日頃より熊本 YMCA 諸活動にご理解、ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、夏場の暑さは、体力をつける絶好の機会です。YMCA では、屋外プログラムを通して、夏の暑さと上手に付き合い、たくましい心と身体を手に入れてもらいたいと願っています。

YMCA では、お友だちが楽しく屋外実施プログラム(サッカー・かけっこ)に取り組めるよう、プログラムを行っていきたいと考えております。

つきましては、下記をご確認いただき、保護者の皆様のご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

敬 具

記

### ▽屋外実施プログラムでの取り組み (お願い)

#### ①飲料 (500ml~1000ml) を必ずお持たせください。

(非常に暑い時は、水筒を2本など、多めに準備)

⇒5℃~15℃に冷えているとより良いです。

⇒水道水や麦茶で構いませんが、失った水分の吸収促進には、塩分・糖分が必要です。



#### ②「乾いたな」と思う前に飲む。

⇒日陰でこまめに給水タイムをとり、休憩中の飲水を促します。



#### ③帽子は日差しよけ、タオルは体を冷やせます。

⇒帽子の着用を行いましょう。(体感温度が5℃以上違います!!)

⇒持参したタオルを濡らして頭、脇、足などを冷やすことも出来ます。

⇒練習後、汗をきれいに拭き取ることで急な体温変化を防ぎます。



#### ④練習後の着替えについて

⇒着替え(特に上着)をお持たせ下さい。(汗をふきとり、気持ちも爽快!!)

裏面に続く⇒

## ▽熱中症について

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労（熱ひはい）、熱射病などに分けられます。これらの中でもっとも重いのが熱射病で、これは死亡事故につながります。

スポーツで主に問題となるのは、熱疲労と熱射病です。ただし、スポーツによる熱中症事故は、適切な予防措置さえ講ずれば防げるものです。

熱中症になると、その後しばらくスポーツ活動を休まざるを得なくなり、トレーニングの面からもマイナスになります。そもそも暑熱環境下ではトレーニングの質が低下するうえに消耗が激しく、トレーニング効果もあがりにくくなります。このような意味から、熱中症を予防することは、効果的なトレーニングを進めることにも通じるのです。

### －熱射病－

体温上昇のため中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられます。

### －熱疲労－

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

（体重の3%の水分が汗により失われると運動能力や体温調節機能低下がみられる）

★ 体重1%分の水分減少＝0.3℃体温上昇

## ▽家庭で楽しい夏を過ごす為に

### ①夏場、屋外で遊ぶときにも日差しには充分気をつけましょう！！

⇒帽子、飲み物は準備しましたか？

### ②夏休みだからといって生活リズムを崩さないように！！

⇒早寝早起きを心がけてみよう  
⇒クーラーばかりにあたってないですか？

### ③「冷たいもの・甘いもの」とり過ぎ注意！！

⇒暑いからといってとり過ぎると・・・。お腹が冷やされ暑さとは逆に体調を崩します。その他、不明な点がありましたら担当リーダーまでお気軽にご相談下さい。

参考：（財）日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック



以上