



# 三気の門

## PORTAL SANKI

NO.8

2026.5.26

文責：佐藤正一

## 気を付けよう！熱中症

～もはや、根性とか言っている時代ではない～

私は、高校時代はバレーボール、大学はラグビーとハードな部活で体を鍛えていました。当時は『熱中症』なんて病気があるなんて、全く知られておらず、今の時代から言うとありえないような練習をしていました。

(それこそ、うさぎ跳び、水は飲んではいけなとか…)

ラグビーで夏の暑い日、3時間も休みなしで練習中、全身が痙攣して歩けなくなったこともありました。

今から思えば、熱中症どころか熱痙攣。もう少し進んだら熱射病になってしまったかもしれません。(恐ろしい！)

そして今の日本は暑い。とにかく暑い。昔は夏でも気温30度を超える程度。35度を超えるなんて滅多にない。私が小学校時代はプールに入りたくて、曇りの日に暑くなれ、暑くなれ。晴れろ、晴れろと天に祈ったものです。50年たった今は、晴れになると気温と水温が上がり過ぎてプール中止という始末です。

熱中症にならないために…。

- (1) WBGTが31度を超えるときは、運動しない。
- (2) 日傘、帽子、ネッククーラー等、防備をする。
- (3) 水分補給を十分とる。(保見中はスポーツドリンク可です)
- (4) 体調が悪い時は休む、運動しない。
- (5) 熱中症は危険だと理解する。

近いうちに学校に飲料ドリンクの自動販売機が設置されます。休日の部活時には買って飲むこともできます。この収益は「とよクラ」の活動にも使われます。熱中症対策のために積極的に使いましょう。

