

# ほけん HIKOSAN保健だより せざんへん 登山編

登山は、自然や四季を感じながら、心身を鍛えたり、登頂による達成感や仲間との励まし合いによる連帯感を感じたりすることができる活動です。しかし、登山には、低体温症・熱中症・ハチの襲撃・高山病など様々な危険もあります。安全に登山を行うために知っておきたいポイントや対処方法などを説明します。

## POINT① 前日・当日の体調管理について

前日の睡眠はたっぷりとうろう！



十分な休息・睡眠で疲れをとっておきましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう！



登山の際にエネルギーとなる、ごはん・パンなどの炭水化物がよいです。

## POINT② 服装について

温度調節ができる服装で登山しよう。



山に登っているときは体温が上がり、汗をかきますが、山頂では長時間、風雨にあたっていると体温を奪われ低体温症になることがあります。

はき慣れた靴で出発しましょう。

登山の道は険しい場所や滑りやすい場所などがあります。はき慣れていて活動しやすい靴を選びましょう。



## POINT③ 熱中症対策について

水分は多めに（1.5～2L程度）準備しよう！



スポーツドリンク・経口補水液の準備をしよう！



★のどがかわいたと感じる前に飲みましょう！！

帽子をかぶり、直射日光を避けよう！



## POINT④ ハチ対策について

「ハチから身を守る方法をご紹介します」



その1

服装に注意

スズメバチは、黒く動くものに対して攻撃する習性があります。→ 白色系の服装（長袖・長ズボン）で帽子をかぶるのが望ましいです。

その2

香りに注意

香水・整髪料などの香りの強いものはスズメバチを興奮させることがあるので、控えましょう。



その3

ハチを刺激しない

ハチに遭遇したら、①手で払わない ②体勢を低くする ③後ろにゆっくり下がる この3つがポイントです。

その4

飲み物を飲むときに注意

ジュースなどの缶にもぐりこみ、口や唇を刺すことがあります。→ 飲み残しの缶などを放置しないようにしましょう。

## POINT⑤ 高山病について

高山病とは、血液中の酸素濃度が低下することによって起こり、頭痛や吐き気などの症状があります。高山病は、標高何メートルで症状が出るかは人それぞれです。また同じ人でも体調によって発症するときとしないときがあります。少し休んでも症状が治らなければ下山しましょう。

