

保健だより

哲多中学校
H29.6.21




梅雨に入りましたが、気温の高い日が続いています。

総体も近くなり、これからは部活動の練習もより一層厳しくなってくると思います。熱中症には十分注意し、こまめに休けいを取り、水分補給を行うようにしましょう。もしも、体調が悪いときや少しでもおかしいと感じたときには、すぐに近くにいる教員や友達に知らせてください。体育や部活動等、外で活動する時には、お互いに声をかけ合って体調を確認してください。

< 熱中症について >




私たちの体はふだん体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、体に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

熱中症のリスクが高まるとき

環境	体調	行動
<ul style="list-style-type: none"> ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・急に暑くなった日 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事をきちんととっていないとき ・かぜや下痢のあと ・睡眠不足のとき 	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動 ・慣れない運動 ・長時間の運動 ・水分補給をしない
<p>体が暑さに慣れていないと、急な暑さに対応できず、熱中症になりやすいです。また、炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。</p>	<p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているとき、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高くなります。</p> 	<p>激しい運動を行うと、体温の上昇とともに体から大量の汗が出て脱水状態になります。</p>

このような、熱中症のリスクが高まる要因があるときには、無理をせず、必要に応じて休けいを取りましょう。

< 熱中症の予防について >

規則正しい生活	衣服の工夫	こまめな休けい・水分補給
<p>朝食抜きや睡眠不足の人は、抵抗力も低下しており、熱中症をおこしやすくなります。生活リズムを整えることが1番大切です。</p> 	<p>帽子をかぶる 白っぽい服を着る (黒は熱を吸収しやすい) 襟もとや袖にゆとりがあり、風通しのよい服を着る</p> 	<p>のどが渴いたと感じたときには、体の水分の約2%がすでに失われていて、軽い脱水状態になっていると言われます。運動前など、のどの渴きを感じる前に水分補給をしましょう。</p> 

< スポーツドリンクについて知っておいてほしいこと >

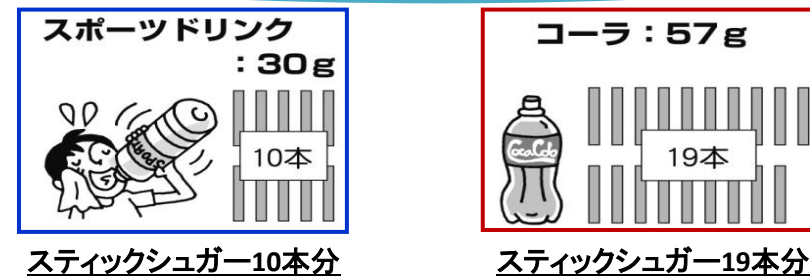
1 スポーツドリンクは熱中症対策で効果的？

熱中症予防として、これからは学校にもスポーツドリンクを持ってくると思います。汗をかくと、体の水分だけでなく、塩分も同時に失われてしまいます。スポーツドリンクは、失われた水分と塩分の両方を補ってくれるため、熱中症予防に適しています。

2 スポーツドリンクは飲み過ぎるとからだに悪い？

スポーツドリンクは、塩分のほかに糖分も含んでおり、コーラの半分くらいの糖分が含まれていると言われています。糖分のとりすぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病にもつながります。

500ml入りペットボトルの飲み物に含まれる砂糖の量 (3グラム入りスティックシュガーに換算した場合)



☆スポーツ飲料は、汗をかくことによって不足する水分や塩分を補うための飲み物であり、むやみやたらに飲むものではありません。激しい運動をしている時以外は、飲み過ぎないようにしましょう。