

ほけんだより 7月号



令和5年（2023年）伊丹市立西中学校 保健室

1学期もあと少し、ゴールが見えてきましたね。連日暑い日が続いていますが、熱中症への対策はできていますか？熱中症は適切な予防をしていれば防げる病気です。暑い夏を乗り切りましょう。

水分補給について・・・

運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

運動をする前



200～250mLの冷えた水分を補給する



運動時の休憩



200～250mLの冷えた水分を補給する

塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとる

水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む

○



スポーツドリンク

○



塩分を含んだ水

×



緑茶

×



紅茶

×



コーヒー

多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

多量発汗時に水だけを補給していると

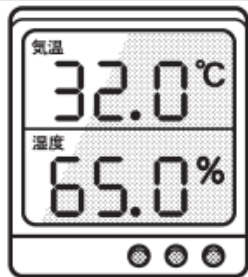


血液の塩分濃度が下がると、筋肉の収縮や水分の体内保持、血液の流れを阻害し、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁を起こしてしまうため、水分と同時に塩分も補給します。

熱中症 暑さ以外の環境にも

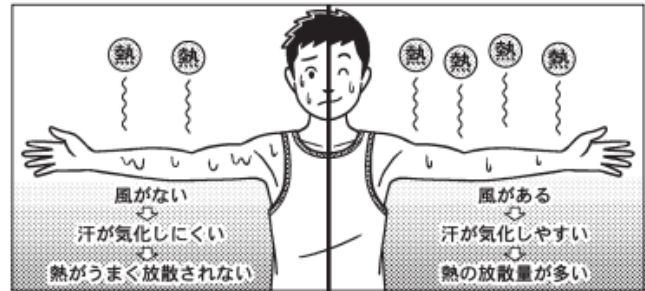
熱中症を引き起こしやすい環境要因

気温や湿度が高いとき



気温が高くなると、体に熱がたまりやすくなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくできなくなります。

風がないとき



ほかにも、日差しや地面からの照り返しが強いときや、気温が高い日が現れる5月頃から暑さが本格化する夏にかけても、熱中症への注意が必要です。

熱中症が疑われるときの応急手当



応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。

食事ですとれる水分塩分補給も

朝・昼・晩の食事も大事になってきます。夏バテしているかもしれませんが、塩分が含まれているものをとるように心がけましょう。

おすすめメニュー

