



名古屋市立中央高等学校(昼間定時制)保健室

暑くなってきましたね。

連日のように猛暑日だったり、熱帯夜で快適に眠れない日が続いたりすると、身体がどんどん疲れてきます。そして元気な時には平気な環境条件であっても熱中症を引き起こしてしまうことがあります。

屋外にいるときや運動をするときだけ気を付けるのではなく、毎日の生活の中で継続して気を付けていくことが大切です。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症が疑われる症状で保健室に来室する人と話していると、

- ・ 昨日あまり寝ていない、寝るのが遅かった
- ・ 朝ご飯を食べていない
- ・ 普段からあまり水分をとらない

などの言葉をよく聞きます。

右側の「熱中症予防のポイント」を見て、自分にできそうな部分から意識して工夫していけると良いですね。

熱中症予防の ポイント

こまめに 水分補給を

- ★のどが渇く前に飲む
- ★朝起きた時・夜寝る前に飲む
- ★お風呂の前後に飲む



水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にしましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。

