



名古屋市立中央高等学校  
 (昼間定時制)保健室  
 2021年7月

梅雨が明けたらよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。この時期に注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の「予防」が大切です。こまめな水分補給など上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。



屋内でも熱中症に気をつけて

# こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせず  
ずっと練習している

すると、その後...

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

## 熱中症を防ぐコツ

**朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

**睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

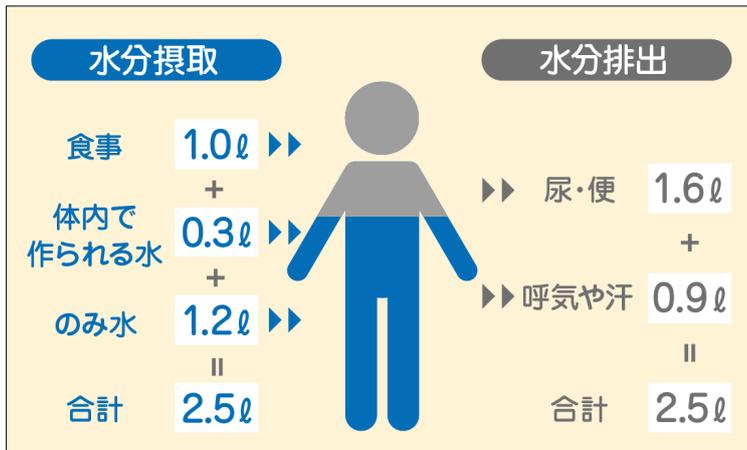
**休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



# 体と水分の関係 ~どうして水分が必要なの?~

私たちの体は、約60%が水分でできています。

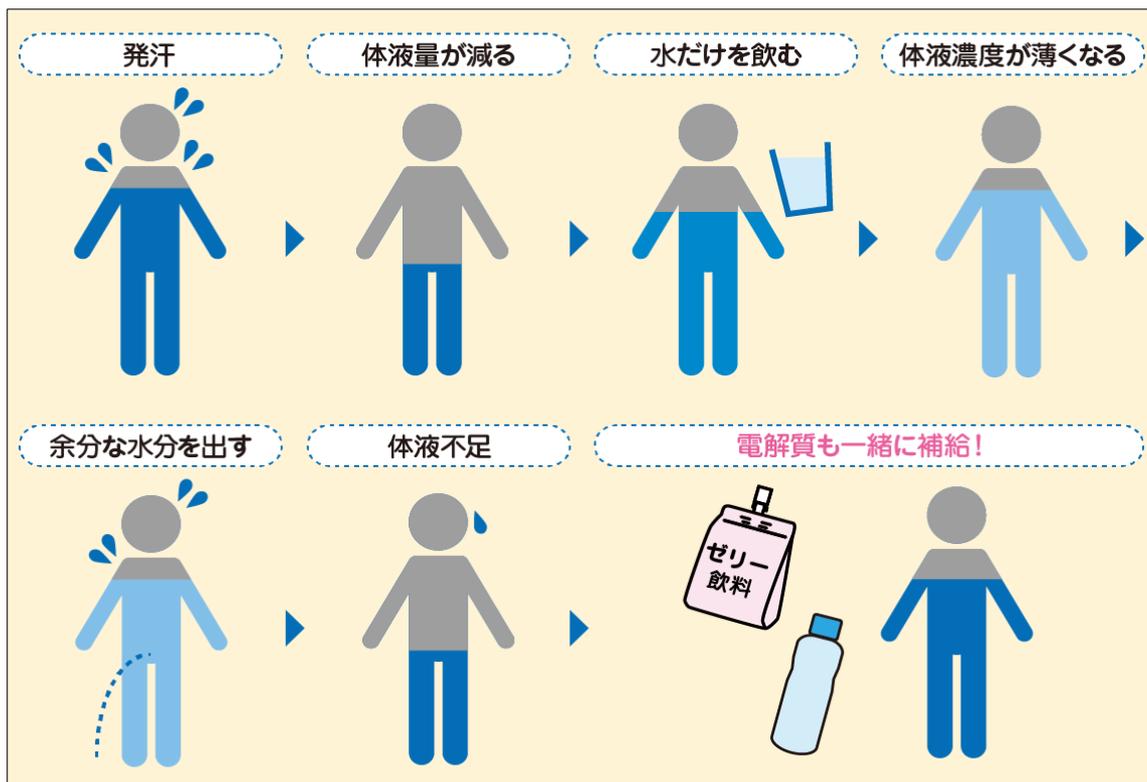


体の水分は、体温調節に重要な働きをしています。一方で、体の水分は日常生活でも自然と体から出ていきます。そのため、水分補給が不十分だと体内の水分が不足してしまいます。

**高温な場所やたくさん汗をかいた時は要注意!**

体内が水分不足になると、体温がどんどん上がり、気分や具合が悪くなったりと熱中症が起こりやすくなります。

## 熱中症対策には「水+適度な塩分」



- × 「水だけ」摂取    たくさん汗をかいた時は、水だけ飲んでも適度な塩分が含まれていないため、体の水分バランスが回復しません。
- 「水+適度な塩分」を摂取    私たちの体の水分の中には水だけでなく、塩分(ナトリウム)も含まれているため、スポーツドリンク等で補給することがより効果的です。

**大切なのは「ナトリウム濃度」!**

