

すこやか

名古屋市立豊国中学校 保健だより

令和4年度 7月号

夏の強い日差しが照りつける暑い毎日となってきました。熱中症のニュースを耳にすることが増えました。暑さに負けず、元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症の危険と予防のポイントを今年もおさえていきましょう。

その状態で運動すると… 熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

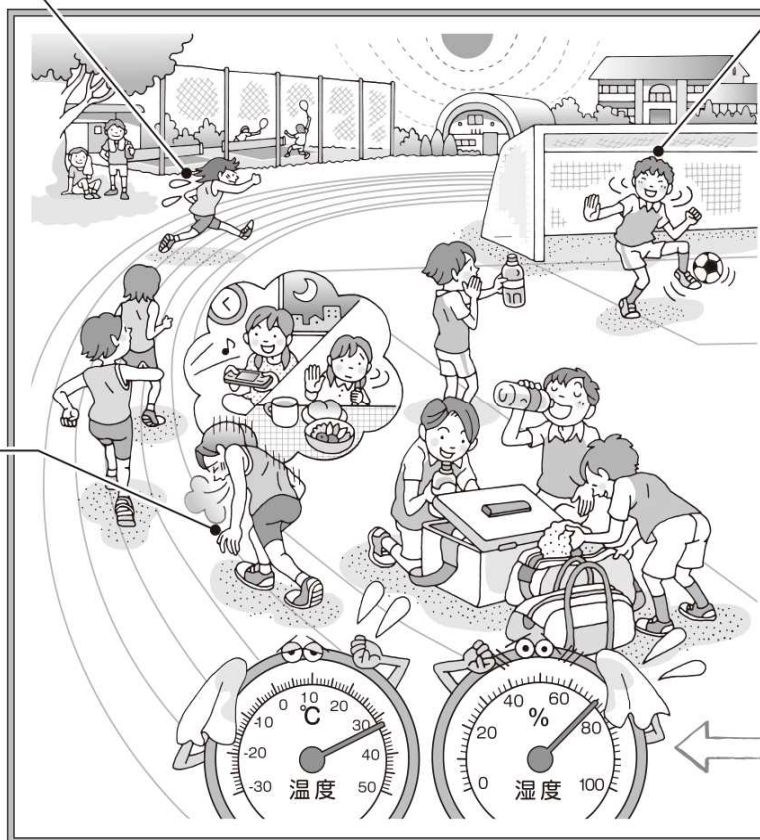
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は「湿度」にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は、特に水分補給が大切です。これは、みなさんも知っていることだと思います。しかし、暑いからと言って「いっき飲み」をしていませんか?

体が、一度に吸収できる水分は、200~250mlといわれています。一般的な500mlのペットボトルの半分くらいの量です。それ以上の水分をとっても尿として排出されてしまいます。

特に、運動中など、大量に水分が失われてもいるときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

☆ポイントは「のどが渇く前」「こまめに」☆

のどが渇いてからだと、ついついいっき飲みをしてしまいたくなります。だからこそ「のどが渇く前」に「こまめに」水分を摂取することが大切です。

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で、一日中ゴロゴロしているのが定番。
- ジュースで水分補給しているから、熱中症は大丈夫。
- 夏は冷たいものしか食べたくない。
- 夏はシャワーでさっとすます。熱いお湯につかると、余計に暑くなってしまうよ。
- 夏休みの一番の楽しみは、ゲームや動画を見て夜更かし。スマホやタブレットは離せません。

チェックが多いほど、夏バテリスクは大！！

☆暑い夏も、ほどよく運動をして汗をかこう。水分補給も忘れずに。水分補給はお茶か水、汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンク（*ただし、飲み過ぎには注意）を。

☆エアコンで冷えた体をあたたかい食べ物やお風呂で温めよう。疲れもとれてよい睡眠がとれます。スマホやタブレットは、早く切り上げて早寝早起きをしましょう。

暑い夏は、免疫力ダウンに注意しましょう！

免疫力が下がると、夏かぜはもちろん、新型コロナウイルス感染症などにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣を見直すこと。夏休みだからといって、生活リズムを崩さないこと。

元気に夏を乗り切るために「免疫力アップ」を意識した生活をこころがけましょう。

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない



*7つの間違いを探してみましょう。答えは保健室の前。