

ほけんだより 7月号

R6年7月5日
宇和島南
中等教育学校
保健室

7月に入り、一気に暑さが厳しくなりました。気温の急激な変化に対応できていますか。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのまましていると生活習慣が乱れて、なつばてになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

熱中症を 防ごう

熱中症予防のカギは生活習慣にあり

熱中症と生活習慣のカンケイ

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃し、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃す機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かすだけで”無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。

□ 睡眠をしっかり取る

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。



□ 入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



□ 栄養バランスの良い食事をする

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



□ のどが渇く前に水分補給をする
のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液量



が減ってドロドロになり、外に逃すための熱を運びにくくなります。

熱中症を予防しよう

熱中症は生命にかかわる病気です。

しかし、予防法を知っていれば、熱中症になったり、状態の悪化を防ぐことができます。

予防の原則

暑さを避ける

- 涼しい服装
- ぼうしや日がさを利用する
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- エアコンを利用する
- 日陰を利用する



のどが渴いていなくてもこまめに水分補給

- 1時間ごと(休み時間ごと)に水分を取る
- 外出前に水分補給
- 大量に汗をかいたときは塩分補給
- 運動中の水分補給には、冷たい水を用意する



暑さに負けない体を作る

- 十分な睡眠をとる
- 一日三食、しっかり食べる

□ こんな日は特に注意!

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 急に熱くなった

□ こんな時は熱中症を疑おう!

- 手足がけいれんする
- 吐き気、頭痛が起こる
- 脈が速くなる
- 顔が青白い
- 突然座り込む
- 立ち上がれない

体調が悪くなったら、無理をしない!

早めに活動を中止して、涼しい場所で休みましょう。
体調がよくないと感じた時は、無理せず自宅で休養しましょう。

熱中症かな
と思ったら

- 衣服をゆるめて、体からの熱の放散を助ける
- 冷たい水やタオル等があれば、それを首やわきの下、足の付け根にあてて体を冷やす
- 自力で水分摂取ができないなどの症状が重い場合は、救急車を要請する

