

ほけんだより

# すこやか

平潟小学校 保健室



この夏は、異例の早さで梅雨が明けたこともあり、体の暑熱順化※が追いつかず、体調不良を起こした方も多かったのではないのでしょうか。まだ湿度が高い日が続いていますので、上手に体調管理をしましょう。それには、十分な睡眠とバランスがよい食事をとり、体力と免疫力を下げない生活を心がけることがとても大切です。

(※暑熱順化については裏面を)



## ねつちゆうしょう 熱中症とは・・・

きおん しつど たか たいない すいぶん えんぶん  
気温と湿度が高くなると、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体内の調整機能がこわれてしまったりしてかかってしまう病気です。悪化すると命に関わることもあります。



## ねつちゆうしょう しょうじょう 熱中症の症状

こんなふうになります

### ねつ 熱が出る



### あたま いた 頭が痛くなる



### めまいがする



### け はき気がする



### だるくなる



### あし 足がつる



これが熱中症のしょうじょう？  
つらいよー。



## よぼうほうほう 熱中症の予防方法



こんなことに気をつければ予防ができます。  
おぼえておいてね。

### すいぶんほきゆう ぐまめに水分補給

(※裏面を)

運動する時は、20～30分に1回は水分をとるようにしましょう。



### バランスよく食べる

エネルギーと栄養、水分をとることで、体をまもります。



## しっかりすいみんをとる



すいみんはとても大切。ねている間に、自律神経がリセットされ、疲れもとれるのです。(ゲームで夜ふかししていると熱中症リスクを高めます)

### あそ 遊びや運動中には 休けいをとる

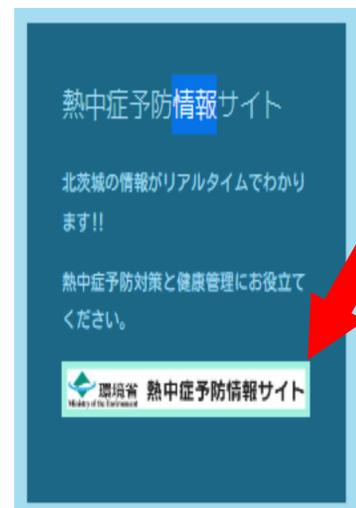


日かげなどのすずしい場所で、ときどき休けいしよう。

### おんど しつど 温度・湿度をチェックする (暑さ指数)



気温25℃以上  
湿度70%以上は  
注意しましょう！



平潟小学校のホームページには、環境省の「熱中症予防情報サイト」があり、北茨城市のその日の暑さ指数がリアルタイムでわかります。その日の対策に役立ちますので、ぜひチェックしてくださいね。

# 暑熱順化（しょねつじゅんか）ってなに？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化されると低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量が増えます。さらに皮膚の血流も増加するため、熱が逃げやすくなるので、体温の上昇を防いで熱中症になりにくくなります。そのため、普段から運動量が多い人は、暑熱順化されやすく、暑さにも強い傾向があります。反対に、普段あまり体を動かさない人は、暑熱順化されにくいので、暑いところで少し動いただけでも不調を感じやすいと言えます。



## 暑熱順化 ビフォー・アフター

### 暑熱順化する前

→しょっぱいたくさんの汗が出る  
(水分、塩分の損失大)



### 暑熱順化した後

→薄くて熱を体から逃がすために必要な汗が出る(水分、塩分の損失少)



すいみん不足や好き嫌いが  
多い食生活は、熱中症になる  
確率を高めます。

また、高齢者や肥満傾向が  
あると、熱中症になりやすいの  
で注意が必要です。



(熱中症対策セミナーより)

## 「夏休みの生活で気をつけること」

一番暑い時間帯はさけ、1日15～20分程度でもよいので、汗をかくようにしましょう。1学期中に、暑さには慣れてきていると思いますので、すぐにさらさらの汗をかけると思います。それによって、熱を体にため込まない、強い体を保つことができます。

2学期になってから、体調不良を起こさないためにも、夏休み中も適度な運動を心がけましょう。



夏休みは、受診のチャンスです。  
むし歯をなおして  
きもちよくすごしましょう！

## スポーツドリンクと 経口補水液は、どう違う？

経口補水液は、スポーツドリンクより電解質濃度が高く、糖濃度は低く作られています。そのため、発熱時や下痢や嘔吐の際など、いち早く体に塩分と水分を吸収させたい時には、**経口補水液が最も効果的**です。(スポーツドリンクは胃にたまってしまい、吸収が遅れる)

保健室には、常時、経口補水液とスポーツドリンク、塩分チャージタブレットを常備しています。※塩分チャージタブレット(1粒)は、水100～200mlと同時に補給することで、効率よく塩分が体に吸収され糖分摂取も控えることができます。

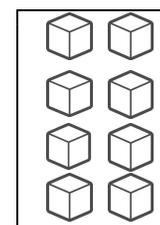
## 「むし歯や肥満の原因は、 こんなところにも」

スポーツドリンクは、熱中症予防や健康を保つためのイメージが強いですが、実は**塩分をとりやすくするために相当な糖分が含まれています**。むし歯は、口の中にこまめに糖分が入ること(糖にさらされること)で起こります。ですから、のどが渇くたびに、頻りにスポーツドリンクを口にする習慣は少しずつエナメル質を脱灰させ、むし歯のリスクを高めてしまうのです。また、毎日、飲んでいると肥満の原因にもなります。

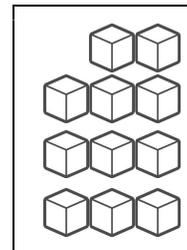
ですから、日常生活において、持ち歩いて飲むものとしては砂糖を含まない「**水かお茶**」をお勧めしています。ただし、WBG Tが高い環境での活動や激しい運動を1時間以上継続する場合は、必ず**休憩をとって、スポーツドリンクや経口補水液をたっぷり摂取**します。その合間には「水かお茶」を摂取しましょう。

また、内側が**金属製の水筒にスポーツ飲料を入れると、金属が反応して溶け出し、食中毒を起こす危険性もある**ので、注意書きをよく確認するようにしてください。

(熱中症対策セミナーより)



スポーツ  
ドリンク  
24g



※参考  
炭酸ジ  
ューズ  
33g



角さとう1個を  
3gで計算

※さとうの量はメーカーにより  
違うため目安です

