

夏本番の7月！今年の夏も暑くなりそうです。この暑さと向き合うためにも、今からしっかり体力をつけ、体調を整えておきましょう。疲れやすい、しんどいなと思うときは、無理せず、先生や周りの人に伝えてください。



★熱中症予防のカギは生活習慣にあり

私たちの体は、体温を36～37度くらいに保っています。暑い日に無理な運動をすると、この体温を調節する機能が追いつかなくなり、熱中症になってしまいます。この体温調節機能は、生活習慣と密接な関係があります。疲れがたまっていたり、活動量が少なかったりすると、この機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



睡眠をしっかりとり

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



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。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を
予防する
生活習慣

栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの種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。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

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の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

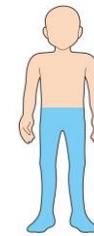


30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

熱中症を予防するために、登校前に気をつけてほしいこと！

1 忘れずに、水筒を持参する

体重の半分以上は水



運動などで汗をかき、ペットボトル1本分(2%)の水分が足りなくなると

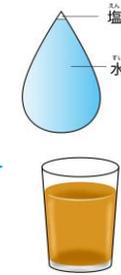


こんな症状が熱中症

入浴中は、ペットボトル1本の汗をかいているそうです。



だから水分の補給を



・通常は水や麦茶
・たくさん汗をかいた時は塩分補給が必要！
・少量をこまめに！

2 少しでも、朝ごはんを食べてくる

「朝は食欲がなくて…」とよく聞きます。食事には、もちろん水分が含まれています。朝食べないと、体の中の水分が空っぽの状態です。朝食時にコップ1杯の水も飲みましょう！

水分が足りないと脱水症状（吐き気、めまいなど）がでます。脱水がどうかは、尿の色を見てもチェックすることができます。色が濃いときは脱水が疑われるので、水分をとりましょう！

