

ほけん通信

横瀬小 学校 7 年 6 月 3 日発行

“あせをかく力”をつけて熱中症を防ごう

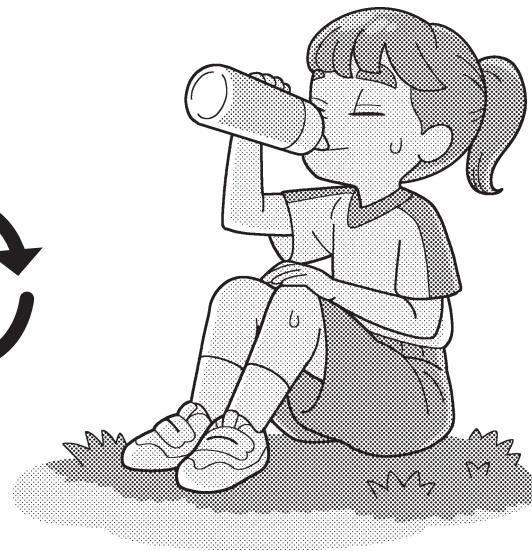
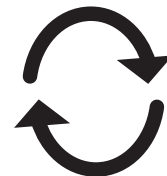
指導 早稲田大学 スポーツ科学学術院 准教授 細川 由梨 先生

暑さや運動などによって体に熱がこもって体温が上がった状態や、あせをかくて体の水分が不足した状態が続くことによって、熱中症を起こすことがあります。

熱中症は、めまいやはき気、けいれんなどの症状のほか、意識を失うなどの重い症状が出る場合もあります。

熱中症を予防するために、暑くなる前から外遊びや運動をしてあせをかくことと、こまめに水分補給を行うことをくり返して、“あせをかく力”をつけましょう。

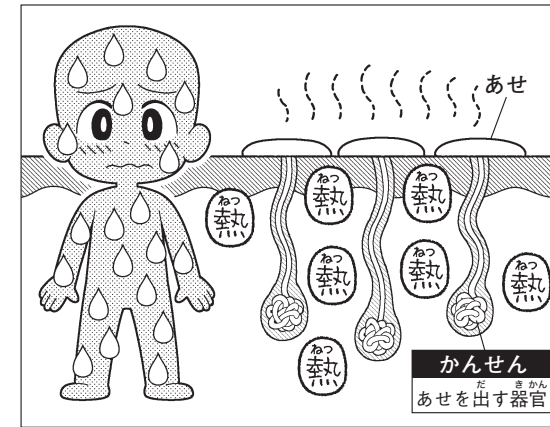
運動と水分補給で“あせをかく力”をつける



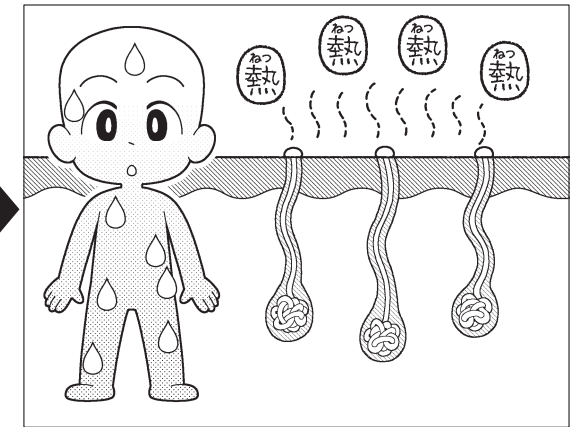
- 最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出るくらいの軽い運動にする
- 日がたつごとに運動時間を長くしていく
- 服装は、動きやすくて風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを着る

- 運動をしてあせをかくと、体の水分が失われるため、水や麦茶などで水分補給を行う
- あせには塩分もふくまれているので、こまめな水分補給とともに、一日三食をしっかり食べて塩分を補給する

蒸発したあせによる体温調節

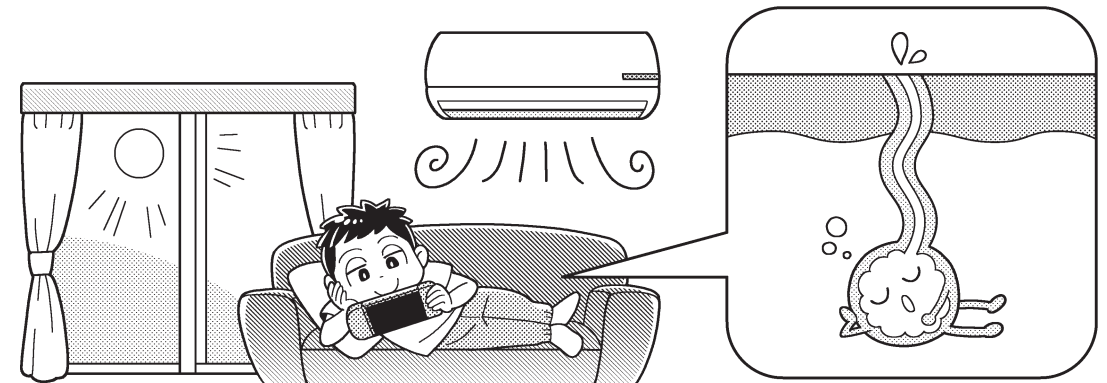


体温が上がると、かんせんからあせが出てきて、皮膚の表面に広がります。



あせが蒸発するときに、体の表面から熱をうばうため、体温が上がり続けるのを防ぎます。

快適過ぎる室内で弱まる“あせをかく力”



エアコンがついている快適な室内などであまり体を動かさずに過ごしていると、あせをかく機会が少なくなります。あせをかく機会が少ないと、あせを出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことがあり、熱中症にかかる危険性が高まります。

たくさんあせをかいたら着がえよう

たくさんのあせを吸収して服がぬれている状態していると、あせが蒸発しづらくなり、体の熱が外に出ていかなくなります。たくさんあせをかい後は、服を着がえましょう。

