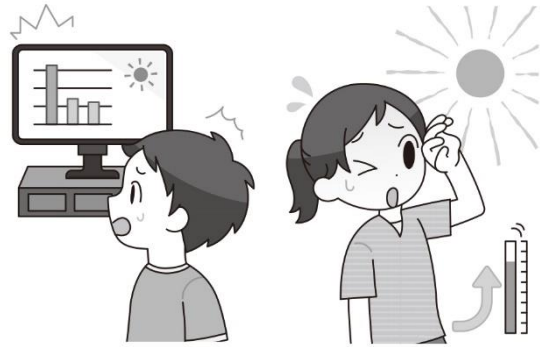


保護者向けほけんだよ！

すこやか通信

令和 5年 7月 広畑小学校 保健室



7月に入り、ますます暑さが増してきました。暑さ指数が「危険」の域になり、外で運動ができない日も出てきています。暑さに注意し、熱中症対策をしていきましょう。

熱中症予防のキギは生活習慣にあり！

熱中症と生活習慣の関係

私たちの体には「**体温を調節する機能**」があります。例えば気温が高い日には、熱を皮膚から逃がそうと、私たちの体は汗をかいたり血管を広げたりし、体温を36~37℃に保っています。

しかし、この熱を逃がす機能が追い付かなくなると、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**の影響を大きく受けます。

熱中症を防ぐためにも、生活習慣を整えて、熱中症になりにくい体づくりをしていきましょう。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害など



最悪の場合は死に至ることも...

こんな生活していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い

- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

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。



栄養バランスの良い食事をとる

✕ 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。

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選びにくくなります。

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。

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。