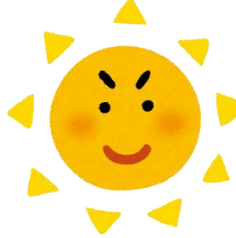


保健委員会だより ① 1年2組 保健美化委員作

梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気が続く、気温も湿度も高めでじっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じるが多くなっていきます。この時期は、知らず知らずのうちに熱中症のリスクも高まります。体調を崩しやすい時期ですので、十分な睡眠や食事、運動、こまめな水分補給を心がけ、無理をせず、しっかり休養をとって元気に過ごしましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健美化委員さんに作成をお願いしています。今回のテーマは『熱中症』についてです。ぜひ、1年2組保健美化委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。



水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



熱中症が起こりやすい 3条件

① 体、栄養不足 ② 体調不良 ③ 脱水状態

④ 行動、激しい運動、慣れない運動 ⑤ 水分をとっていない

⑥ 環境、気温湿度が高い ⑦ 日差しが強い ⑧ 風が弱い ⑨ 急に暑くなった

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい	頭痛	意識がない
立ちくらみ	吐き気	受け答えがおかしい
生あくび	嘔吐	けいれん
筋肉痛	体のだるさ	死作
こむら返り	判断力の低下	

「のどが渴いたと思う前に水分をとりましょう」

朝起きた時・寝る前 運動前後・運動中 お風呂に入る前・入った後

熱中症になる危険がある3つの口不足!!

- 水分不足
 - 汗をかき、こまめな水分補給を。夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しなさいませ。
 - ポイントは「のどが渇く前に飲むこと!!」
- 睡眠不足
 - ぐっすり眠って汗をかきやすい体にな。
 - 熱中症を予防するには、汗をかき体温を下げるのが大切。目覚め不足だと、汗をかき機能が落ちやすくなります!!
 - 毎日7時間睡眠をとりましょう!!
- 運動不足
 - 軽い運動で体を暑さに慣らす。
 - 暑い部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したら危険です。
 - 軽い運動に対する習慣をつけよう!!