

保健だより 7月

貴志中学校

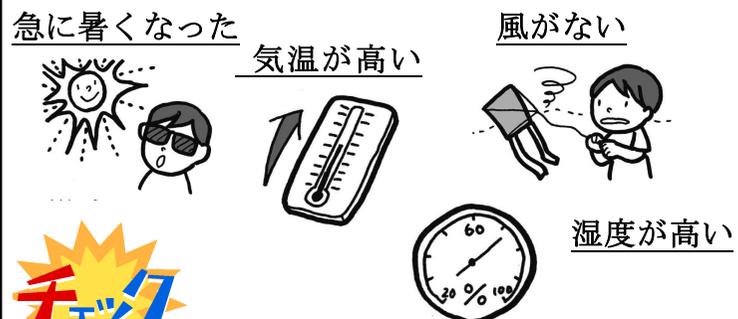
今年と比べると、近畿地方は19～21日遅い梅雨入りとなりました。これは1951年以降、最も遅かったようです。梅雨のむし暑い日が続いた後は、本格的な夏の暑さが待っています。『暑』という漢字は、日光が集中して温度が上がっている様子を表しているそうです。
 暦の上では、7月7日は『小暑』、23日は『大暑』、日光が集中する季節はこれからです。むし暑くて寝苦しい夜が続きますが、エアコンの温度は外気温と5度以上にならないように気をつけてくださいね！

熱中症は夏の強い日差しに長時間当たったり、風通しの悪いむし暑い場所で運動すると起こります。

熱中症から身体を守ろう！

熱中症とは、体内の水分、塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調節機能が破綻することで起こります。

こんな日は注意！



梅雨明けなどに急に暑くなり、身体が暑さに慣れていない時に多く発生しています。

分類	Ⅰ度 (軽 症)		Ⅱ度 (中等症)	Ⅲ度 (重 症)
起こるよ	ねっしっしん 熱失神	熱けいれん	ねっひろう 熱疲労	ねっしゃびょう 熱射病
	暑い気温の中で運動していて、やめた直後 一時的に脳への血流低下	たくさん汗をかいたのに、水分だけ補給した時 血液中の塩分濃度が低下	水分補給をしないで運動を続けている時 水分や塩分、電解質が不足	暑さに長時間さらされた時 暑い中で運動をしている時 体温調節機能が働かなくなる
その時 からだは...	 ★一時的な失神 ★脈拍が速くて弱い ★顔色が悪い ★めまい	 ★手足がつる ★筋肉痛 ★筋肉がけいれんする	 ★力が入らない ★めまい★はき気・おう吐 ★頭痛 手当てをしないと、重症に！	 ★反応がにぶい ★意識がない ★言動がおかしい 重症：生命が危険！

スポーツ活動時の熱中症予防5つのポイント

1 急な暑さに注意！

急に暑くなった時、身体が暑さに慣れるまで1週間程度かかります。
 軽めで短時間の運動をすることから徐々に身体を慣らしていきましょう。



1週間

2 水分補給をしっかりと！

まず、スポーツをする30分～1時間前に水分補給しましょう。



Na

汗をたくさんかいた時は、失われた水分とともに、塩分(ナトリウム)を補給するようにしましょう。

0.1～0.2%の食塩を含んだ飲みものをとることが大切です。

運動時は、15～30分ごとに1回、1回200～250mlの水分をこまめに取らしましょう。

(大塚製薬 ホームページ参考)

3 服装は薄着スタイルで！

吸湿性のある素材や通気性のよいものを選びましょう。炎天下での運動は、帽子をかぶり直射日光を避けましょう。



4 具合が悪くなったら、早めに運動を中止！

少しでも体調が悪くなったら、周囲に自分の状態を伝え、運動を中止しましょう。



5 日頃から体調管理に努めよう！

睡眠不足や朝食抜き、体調が悪い時は、熱中症を起こしやすいです。規則正しい生活を心がけましょう。



夏こそお風呂



この時期、汗を流すのにシャワーだけですませる人が多いのではないのでしょうか。

お風呂に入り体内があたたまり、汗が出ることで汗腺の働きが活発になり、汗をかきやすい体になります。これが熱中症予防につながるわけです。

ぬるめ(38～40度)のお風呂に長めに入るのがおすすめです。

なお、お風呂ではかなり汗をかくので、入浴の前後に水分をとりましょうね。