

ほけんだより

令和2年6月17日(水)
剣淵高等学校保健室
No.7

暑い日が増えてきましたが、体調管理はしっかりできていますか？ 今年も土曜授業があったり、夏休みが短くなってしまい大変ですが、規則正しい生活を心掛けて、夏を元気に乗り切りましょう！

今年は例年以上に熱中症への注意が必要!?

今年は例年以上に、熱中症への注意が必要と言われていますが、それには、次のような理由があります。

○休校で運動不足の期間が長かった

休校期間中、運動不足になってしまった人も多と思います。運動不足になると、免疫力や体温調節能力も低下してしまい、熱中症のリスクが高まります。

○マスクをしている

マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなったり、熱を放散しにくくなってしまうため、熱中症のリスクが高まります。



○今年の夏は気温が高くなるかも!?

気象庁が発表した6~8月の平均気温の予報では、北日本では「平年並みか平年より高い」とされているので、例年より暑い夏になる可能性があります。

熱中症は予防できます。必ず予防しましょう！

食事をとることも熱中症予防です！

食事は栄養摂取と水分補給の重要な機会です。食事を1食でも抜いてしまうと、1日に必要な水分も塩分も不足してしまいます。

毎日の水分バランス

(目安として 50 kg の人の場合)

摂取量

食物	1.0
飲料水	1.2
体内でつくられる代謝水	0.3
計 2.5 L	

排泄量

尿	1.5
大便	0.1
汗や呼吸などで失われる水分(不感蒸泄)	0.9
計 2.5 L	

身体に入る量

身体から出る量

食物からは1日に 1ℓ 程度の水分摂取が必要です。
毎日3食きちんと食べましょう！



暑熱順化しよう！

普段から体を暑さに慣らすことで、上手に体温を放散することができるようになり、熱中症の危険性を下げることができます。このように、暑さに慣れて、暑さに対応できる体になることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。

暑熱順化するために何をすればいいかというところ…

毎日、適度な暑さの中で、30分間、汗をかく運動を、1週間から10日間続けてみましょう！

☆自分の体調と相談しながら、少しずつ、無理をしないでやってみましょう！

☆30分、何をすればいいかわからない人は、ウォーキングをしてみましょう！



1日8回を目安に、こまめな水分補給を！

熱中症予防のため、1日8回を目安に、こまめな水分補給を心掛けましょう！



水分補給のタイミング(1回につき200ml程度の飲み物を飲みましょう！)

<h2>起床時</h2> 	<h2>朝食時</h2> 	<h2>10時ごろ</h2> 	<h2>昼食時</h2> 
<h2>15時ごろ</h2> 	<h2>夕食時</h2> 	<h2>入浴前後</h2> 	<h2>就寝時</h2> 

※運動をしたり、暑い環境で作業をする場合は、更に多くの水分が必要になります。

水分補給のポイント！

☆水分補給を行うタイミングは「のどが渴く前」が理想的です！

☆飲み忘れてしまいそうな人は、水分補給のタイミングを通知してくれるスマートホンのアプリの使用もお勧めです。

☆水分補給の時の飲み物は、アルコール以外なら何でもOKとされています。カフェインの入っていない水や麦茶がお勧めです。

☆汗を大量にかくような運動や、暑い環境での作業時には、スポーツ飲料や経口補水液で水分を補給しましょう！スポーツ飲料は糖分も多く含まれるため糖分の取りすぎが気になる場合は、経口補水液の方がお勧めです。