



暑くて湿度が高いときに気を付けたいのが熱中症です。そのようなときに激しい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかります。

熱中症になりやすい環境

◆気温や湿度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温調節がうまくできません。

◆風がないとき

汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

◆日差しや照り返しが強いとき

暑さによる負担が体にかかります。

熱中症になりやすい状態

◆寝不足のとき

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

◆朝ご飯を食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。

◆下痢や発熱があるとき

熱があるときに運動をすると体温がさらに上がるので危険です。



熱中症を防ぐために



- ☑ 暑い時季になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- ☑ しっかり睡眠をとり、朝ご飯は必ず食べる。
- ☑ 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分も取る。
- ☑ 具合が悪いときは無理をしない。
- ☑ 運動をするときは涼しいところでこまめに休憩する。



甘い清涼飲料水の飲み過ぎに注意!

のどが渇く季節ですね。熱中症予防のためにも

水分をたくさんとることが多いと思います。清涼飲料水には、たくさんの砂糖が入っていますので、飲み過ぎには気を付けましょう。

清涼飲料水を飲み過ぎると・・・

◆砂糖の取り過ぎになる。

冷たいと甘さを感じにくくなりますが、実は砂糖がたくさん含まれています。

◆ビタミンB1をたくさん消費してしまう。

ビタミンB1が足りなくなると、集中力がなくなったり手足がしびれたりします。

◆むし歯の原因になる。

ミュータンス菌が砂糖（糖分）をエサにしてつくる酸により、むし歯になります。



糖分量は?



健康教室 第836集 東山書房より

夏休み中も規則正しい生活を送りましょう。毎日、スタサブによる健康観察票の入力もしましょう。



野菜パワーで夏をのりきろう!

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。

例えば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりのみずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つとされています。

しかし、冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、気を付けましょう。



コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

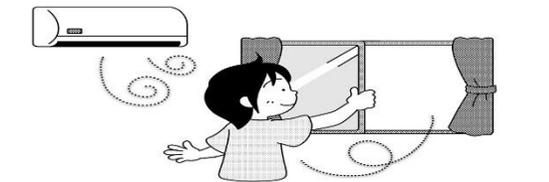
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



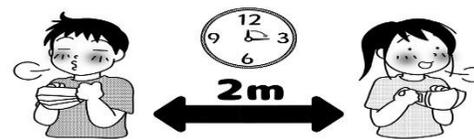
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



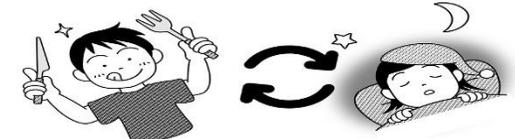
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

健康教室 第860集 東山書房より