

健康な心と体

令和2年9月1日
後期課程 保健室
No.9



夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしましたね。充実した夏休みが過ごせましたか！？
2学期はまず体育大会があります。安全に気をつけて、全力を出しきりましょう。

体育大会に
向けて

熱中症を予防しよう！

今年は特に、熱中症になる
リスクが高い！

3月から6月まで学校が休校だったということがあるため、体力の低下・免疫力の低下・体温調節機能の低下（汗をかき癖がついていないため）・暑熱順化能力の低下（暑さに慣れていないため。）の可能性が考えられるからです。

熱中症の症状

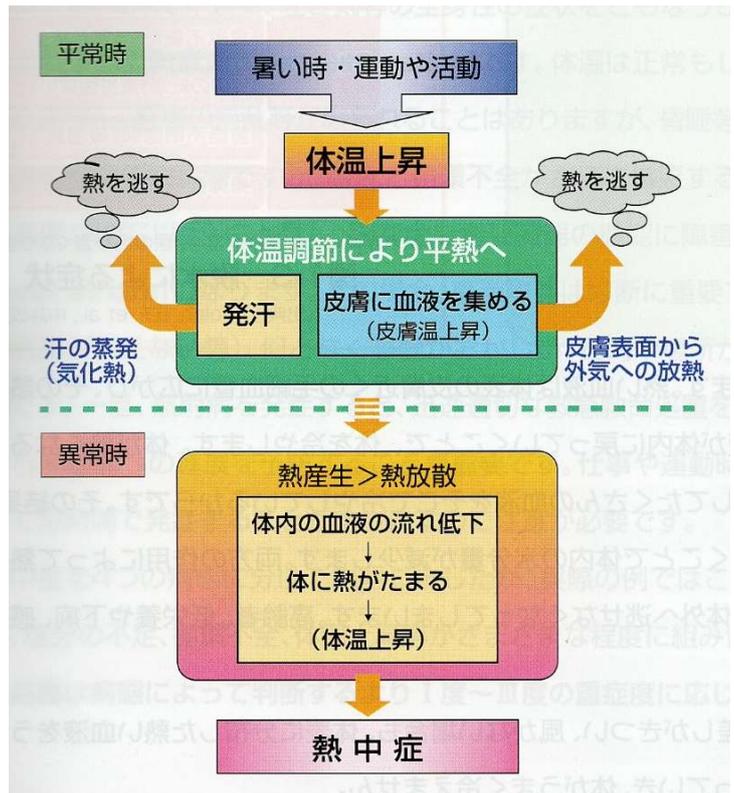
めまい・頭が痛い・気持ちが悪い
だるい・立ってられない・意識が
ない・けいれん等



熱中症は、なぜ起こるのか！？

人は、環境によって体温が変動するカエルや魚などの変温動物とは違って、体の温度を37℃前後に調節している恒温動物です。

人間の体は、暑いときは血管が広がるため、皮膚に多くの血液が流れるようになります。すると、皮膚の表面から熱を外に逃がすことができ、体温調節ができます。また、汗をたくさんかいて汗を蒸発させることで、体にたまった熱を放散させて、体温調節ができます。しかし、気温が高くなり、そのような熱を放散させることがなかなか追いつかない場合に、体温が急激に上がり、熱中症になるのです。



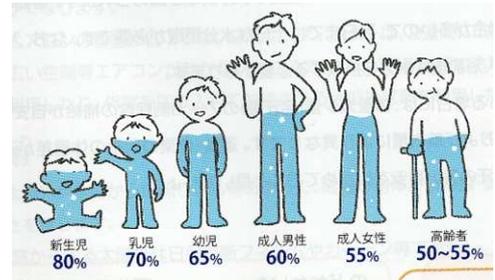
予防とは！？



十分な睡眠・栄養！

なぜ水分が必要なのか！？

体の水分が少なくなると、体液が少ない脱水状態になり、熱を運び出す血液の量も減ることで、体に熱がこもることになります。体の中の水分の働きは、体温調節（熱の運搬、蒸発による放熱）、栄養素や老廃物を運ぶ、体液の濃度や浸透圧を調節することがあり、生きていくためにはとても大切です。



実は、その水分量は、一日の水分の摂取と排泄により、一定に調節されています！

なぜ塩分（ナトリウム）が必要なのか！？

汗の成分は水分・塩分で、汗をたくさんかくと筋肉の収縮に必要な塩分が減少することになります。塩分が少なくなると、手足のしびれ、けいれん、意識障害が起こりやすくなります。したがって、水分だけではなく塩分もとることが大切なのです。



熱中症予防～3つの「とる！」～

1、必ず朝食をとる！

- 〈朝食の効果〉
- ・朝食で水分・塩分を摂取することで、熱中症予防となる
 - ・体が元気に動き、活発に生活することができる
 - ・脳が活発に動きだす
 - ・やる気、集中力がアップする
 - ・排便ができる→すっきりした気持ちで過ごすことができる
 - ・病気にかかりにくい体になる

2、睡眠をとる！

- 〈睡眠の効果〉
- ・1日の体の疲れをとる
 - ・体を成長させる
 - ・病気と戦う力を強くする

3、水分をとる！

熱中症を予防するために、「のどが渴いたら飲む」ではなく、渴く前に水分をとることが大切。のどが渴いていなくても、外に出る前や活動後など、こまめに水分をとる。

☆保護者の方へ：お子さんの熱中症予防のため、朝食摂取や十分な睡眠について、声かけ・見届けをよろしくお願いいたします。