

ひ ⇄ だ ⇄ ま ⇄ り No.6

甘楽中保健だより

お家の人にも見せましょう。

暑い日！ 熱中症!! 要注意!!!

この週末から来週にかけて猛烈な暑さがやってきそうです。期末テストで運動量も少なくなっていますから、熱中症になってしまうリスクは非常に高くなります。熱中症は、場合によっては「死んでしまいます。」「中枢神経系に後遺障害が残ります。」そのことを一人一人がしっかりと意識し、自分のからだづくりと予防対策をしておきましょう。



睡眠が 少ないと...

脳の疲れが取り切れず、自律神経系の働きが悪くなる。
→ 体温調整、血液循環などに影響。
特に、深部体温が上がりやすく、また、下がりにくくなってしまふ。
コワイ! コワイ!

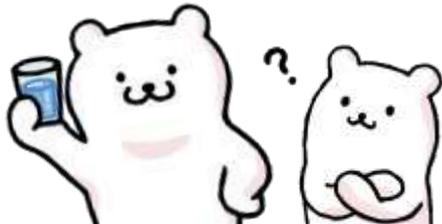


超キケン!
睡眠不足と
朝食未摂取

朝食を 食べないと...

それだけで **体は脱水状態**。
朝食からは、体を動かすためのエネルギーのほかに、熱中症予防に必要な水分と塩分も取り入れています。
食べないのはキケン! キケン!

たっぷり寝て しっかり食べて
暑くても元気に過ごそう!



水分補給...。 何を飲んだらいいの?

日常生活

ただの水でもOK!! お茶系ならば、麦茶がおすすめ。
基本なんでもOK だけど、糖分がないか、少ないものの方がGOOD!
緑茶や紅茶、コーヒー等カフェインが入っているものは、利尿作用があり、飲みすぎると逆に水分が体外へ出てしまうので要注意。



活動量が多い時 運動する時

スポーツドリンクやイオン飲料など食塩と糖分が入っているもの。糖分は運動による疲労回復のために大事



脱水を思わせる 症状がある時

経口補水液

症状がある時は、水分と塩分をとにかく早く腸に届けてあげることが大事。
学校では、保健室に常備してあります。

水分補給のタイミングと目安

就寝時・起床時

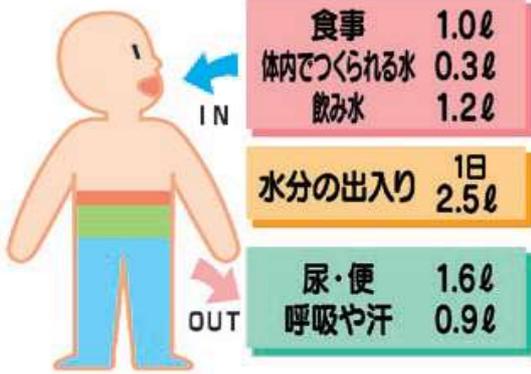


運動の前後・運動中

学校だったら
休み時間ごと

目安はコップ
1杯分

入浴の
前後

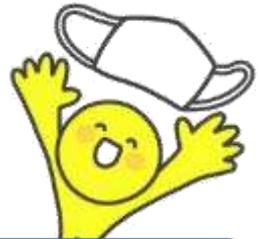


食事の時



みんな、いつ脱ぐの？

汗をかく前に脱ぐのがポイント！



登下校時、体育や部活等運動時、
距離が取れる時は「マスク」も
脱ぎましょう！

*汗をかいているのに脱がないでいると、汗が蒸発せず、体温を下げようとする動きが正常に機能しなくなります。首もとを手で触ったときにペタッもしくはベタッと貼りつく感じがするときは、汗をかいている証拠！長袖は脱ぎましょう！！