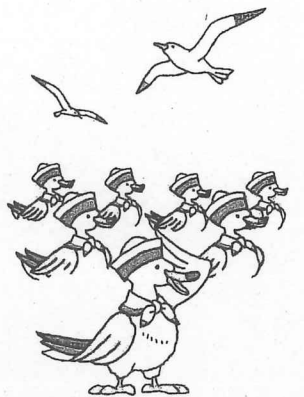


ほけなごよう7月

紀北工業高校 保健室

もうすぐ夏休み。自由な時間が増え、やりたいことが
できる貴重な時間ですが、生活リズムを崩さないように気をつけて、
健康診断で医療機関での治療や検査が必要とされ、
お知らせをもらった人は、時間をとりやすい夏休み中に受診し
ましょう。治療や検査がすんだら、学校へのお知らせもおたれなく??



プールでも熱中症はあり
ます! 水中では汗をかいて
いることに気づきにくいので、
プール中も、こまめな
水分補給を!



熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かすと体内で熱が
うみ出され、体温が上昇します。この時、
汗をかいたり血管を広げたりして皮膚
から熱を逃がし、体温を36~37度く
らいに保っています。しかし、暑い日に
無理な運動などをすると、この熱を逃す機能が追いつかなくな
り、体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣から大きな影響を受けます。
疲れがたまったり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱
まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり、熱中症に
なりやすくなります。

熱中症の症状

- | | |
|--------|--------------|
| ★ 大量の汗 | ★ こむら返り |
| ★ めまい | ★ 嘔吐 |
| ★ 頭痛 | ★ 意識障害
など |
- 最悪の場合は死に至ることも...

睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労が
たまっていき、また体温調節機
能が弱まって、少しの運動でも
体温が上がりやすくなります。



疲労回復のためには、しっかり睡眠をとり、
早寝・早起きで生活リズムを整える
こと。夜は冷房を活用して眠りやすい
室温に。冷やしすぎに気をつけて?

栄養バランスの良い食事 をとる



そうめんなどの麺類が
多いと、糖質過剰で栄養バラ
ンスが偏り、疲れがとれにく
くなります。また、朝食抜きは、

体を動かすためのエネルギー不足に。米・肉・魚・野菜・
卵など栄養バランスの良い食事をしましょう。肉や魚は、
糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかり
だと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温
調節や発汗がうまくでき
ません。発汗のためにお風呂



浴はシャワーですませず、湯船
につかるようにしよう。
室内でできる軽いエク

ササイズや筋トレなどもやってみては?

のどが渇く前に 水分補給をする

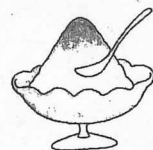
のどが渇いている時は、必要な水分が不足
している脱水状態。水分が不足すると、血液の量が
減って、ドロドロになり、外に逃が
すための熱を運びにくくします。
“のどが渇く前”にこまめな
水分補給をいかけましょう。



こんな生活
していませんか?

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べるが多い
- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている



チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です