

ほけんだより 熱中症予防号

第一鹿屋中学校保健室

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。特に「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じる、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあり、その結果熱中症を引き起こす可能性があります。夏休みで生活リズムが崩れてしまった人は要注意です！！

生活リズムの基本は「早寝・早起き・朝ご飯」

生活リズムは、熱中症予防にもとても大切です。

ご家庭で気を付けてほしい、熱中症予防対策についてお知らせします。



★ 睡眠不足だと・・・どうなる？

睡眠中は多くのホルモンが分泌され、身体の傷んだ部分の修復が行われます。脳の休息は、睡眠でしかできません。睡眠不足になると、身体と脳の休息とメンテナンスが不十分な状態になり、疲れやすくなったり、体調不良になったりします。

睡眠不足になると、体温調節（体の熱を下げる）に必要な自律神経が正常に働かなくなり、熱中症のリスクを高めてしまいます。



◎ 熱中症予防 その① 良質な睡眠を取りましょう！

- 朝起きたら、太陽の光又は電気を付けて光を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。
- 寝る直前にデジタル機器（スマホ・ゲーム等）の発するブルーライトを浴びると睡眠の質が低下します。寝る前や布団の中での使用はやめましょう！
- 寝る3、4時間前にお風呂に入りましょう。寝る直前に入る場合はぬるめのお湯で。
- 平日と土日での起床・就寝の時間が2時間以上ずれないようにしましょう。
- 寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。



◎ 熱中症予防 その② 朝ご飯を食べましょう！

朝、自宅ですでに一番の熱中症対策は朝食を食べることです。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。（就寝中に500ml以上の水分が失われています）朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。

オススメの朝食

- ワカメの味噌汁、ワカメスープ
（ワカメのカリウム、塩分、水分が摂れてGOOD!）
- おにぎり（白米だけだと塩分が摂れないので、おにぎりにして塩分も!）
- 塩昆布と枝豆のおにぎり（私のオススメです！塩分、タンパク質、ビタミンCも摂れる）
- 焼き魚

疲れが取れないと感じた時は、朝に味噌汁を飲んでみてください。味噌汁は食べるお薬とも呼ばれ、疲労回復・美肌などの効果があると言われています！また、朝ご飯に飲み物をプラスして水分補給を忘れずに！！



熱中症の前段階「かくれ脱水」の症状 あなたはありますか？

- ☒ 唇が乾いている
- ☒ 口の中や鼻の中が乾いている
- ☒ 舌が白っぽい
- ☒ トイレに長時間いっていない
- ☒ おしっこの量が少なく、色が濃い
- ☒ 肌がかさかさしている、弾力がない

体育大会の練習で外での活動が多くなります。

- ★ 水筒忘れがないようにお願いします！
- ★ 体調が悪い時は無理をせずに休んで下さい。



日常的にマスクをつけていると、口周りに湿度があり喉の渇きを感じにくくなります。

部活動への参加がなくても、体育の授業がなくても、日常生活で汗をかくたり、トイレに行ったりして体の水分は外にでます。のどが乾く前に水分補給をすることが大切です。各自の心掛けで予防できるものはしっかりと行いましょう。