

# サプリメント

5月



板橋区立西台中学校 保健室

# 熱中症にならないために

無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩



水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給



規則正しい生活をして体調を整える



体調の優れない日やケガをしたときは運動しない



## シリーズ熱中症：今からできる予防（その2）

今回は、熱中症になる前にできることを特集します。

### 水分補給のルール

熱中症予防のために、運動中の水分補給を心がける人が多くなりましたが、運動前にどれだけ準備ができていたかが大切です。

「コップ1杯(200ml)をこまめに」「のどがかわく前に」水分補給をしましょう。飲むときに、6~7回「ゴクン」とすると約200mlになります。

楽しく数えながら水分補給をしてみましょう！

### 水分補給のルール

- コップ1杯をこまめに
- 水やお茶など糖分のないもの
- のどがかわく前に飲む



ジュースではなく水や麦茶、スポーツドリンクなどを。

カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減してしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。



こまめに飲む。のどが乾く前に飲む。時間やタイミングを決めたりして飲みましょう。7ゴクンで200mlが目安です。



大量に汗をかいたら塩分もとる。

麦茶にひとつまみの塩を入れたり梅干や塩レモンなども効果的です。



ねっちゅうしょう きけん  
こんな人は**熱中症**になる**危険**あり！



**軽い運動で体を暑さに慣らそう**  
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



これから夏が近づき、突然暑くなった日は要注意！体が暑さに追いつかず、熱中症になる危険があります。

気候が安定している今こそ、運動をする習慣をつけましょう。軽く汗をかく程度の運動で体を暑さに慣らしていきましょう。



**汗をかく分、こまめな水分補給を**  
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



学校の水道水はおいしく飲めませんが、水だけでは汗で排出された体液分を補充できません。

なので、水筒の中身は、麦茶に少し塩を入れた物や、スポーツドリンクなどを準備しましょう。

のどが渴いたら、もう熱中症の始まりです。その前に「7ゴックン」で水分補給をしましょう。



**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**  
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



睡眠不足は疲労が解消されず、体が弱っている状態です。このままでは暑さに負けたり、免疫力が低下したりして病気になる可能性があります。

中学生の睡眠推奨時間は、8~10時間です。今から十分な睡眠を心がけ、実践しましょう。