

サプリメント



板橋区立西台中学校

シリーズ熱中症：今できる予防（その3）

これから夏にかけて暑さが本格的になってくると、体育の授業や部活動の時だけでなく、登下校中にも熱中症になる可能性があります。

今からできる予防法を実践し、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分をこまめにとる

「のどが乾いた」と感じた時は、もう水分不足になっています。

水、麦茶、スポーツドリンクなどを、少しずつこまめにとることを心がけましょう。

運動する時は、こまめに休憩をとる

体調が悪くなる前に、小休憩を入れていきましょう。

無理をしないことが大切です。



しっかり睡眠をとる

睡眠不足でいると、疲労が蓄積されて体の調子が悪くなりやすいため、毎日7～8時間の睡眠を確保しましょう。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で水分や塩分が失われたままです。そのため、汗をかきにくく熱中症になりやすいので、注意が必要です。

運動中の熱中症を防ぐポイント

① 休けいは30分に1回
30分に1回は涼しい場所で15分程度の休憩をとろう。



② 運動は早朝か夕方にする
気温の低い早朝か夕方を選ぼう。



③ 体育館でも油断しない
体育館でも熱中症になる。窓を開けて風通しをよくしよう。



④ 水分をこまめにとる
運動前、休けい中、運動後など、こまめに水分をとろう。



⑤ 無理をしない
睡眠不足や疲れている時は、無理をしないで休もう。



無理をせず楽しく運動しよう！



体育や運動部の活動中は、つい夢中になってしまい、水分補給を忘れがちです。ポイントは
①練習前に水分をとる、
②メニューが切り替わる時に水分をとる
③交代や片付けをする時に水分をとる
などのように、のどが乾いていなくても決まった時間は水分補給をしましょう。
のどが乾いたその時は、もう熱中症になっているかもしれません。

必ず食べてほしい「朝ごはん」

寝ている間に大人で500ml程度の水分が失われるため、起きたときには脱水状態です。熱中症予防には「水分だけとればよい」と思うかもしれませんが、水分だけでは体の電解質のバランスが崩れて脱水症状を起こします。水分と一緒に塩分をとることが必要です。

朝食は、水分・塩分の補給に加え、体温を下げる効果のある汗を出しやすくするため、熱中症予防には欠かせません。

時間や食欲がないからといって朝食を食べずに登校することは、とても危険です。

朝食に含まれる水分とカロリーの目安

	水分量	カロリー
ごはん 280g	約 200ml	470kcal
みそ汁 150g	約 150ml	40kcal~
お茶 90g	約 90ml	0kcal



時間がないときにおすすめの朝食メニュー

- ♥ 冷凍おにぎり + インスタントみそ汁
- ♥ 買っておいした惣菜パン + カップスープ
- ♥ レンジで加熱したお餅にチーズをトッピング

市販品も活用して、まずは朝食を抜かない工夫をしましょう。

熱中症を引き起こす要因

体育の授業後に頭痛や吐き気等、熱中症が疑われる生徒の来室が増えています。

生活を振り返ると、「朝食を1口くらいしか食べていない」「前の日に寝るのが遅かった」「寝坊してしまい水筒を持ってくるのを忘れてしまった」等、改善できる点があります。

熱中症は「予防が第一」。「熱中症を引き起こす要因」を知りましょう。

【人的要因】

- 体調不良の人
- 暑さに慣れていない人
- 朝食を食べていない人
- 睡眠不足の人

【環境要因】

- 日差しが強い時
- 急に暑くなった日
- 風がない時
- 太陽の照り返し強い時
- 気温が高い日(30℃以上)
- 湿度が高い日(60~70%以上)

こんなところで熱中症

体育館・武道場



直射日光がささない屋内でも、換気の状態によっては空気の流れが少なく、熱がこもり、熱中症を起こしやすい環境条件になることもあります。

特に屋外の気温も高く、湿度も高いときには注意が必要です。