

ほけんだよい7月号

令和3年7月1日

大阪市立東中学校

保健室

梅雨が明けるといよいよ夏本番！登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに、今年の夏を元気に乗り切りましょう！

～暑さに負けない体を作ろう～

毎日朝ごはん



運動で汗をかく



冷やしすぎに注意



しっかり睡眠



▼ 「汗」のこと知っていますか？

・汗はなんのためにかくの？

汗は蒸発するときに体の熱を奪ってくれます。

どんなに運動しても体温があがりすぎるのは汗のおかげ！

・1日に出る汗の量は？

普段じつとしていても 500ml ~ 1000ml の汗が出ます。

運動するとさらに汗の量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切！

・汗ってくさい？

体温調節のために出る汗は 99% が水です。だから、出てすぐの汗はくさくありません。

でも放っておくと汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめに拭き取ろう！



▼ 夏バテにならないために

暑い毎日…冷たい飲み物や食べ物をたくさんとっていますか？

冷房でキンキンに冷えた部屋で過ごしてしまいませんか？

そのままだと、

体がだるくなる・食欲がなくなる・やる気が出なくなるなど夏バテを引き起こしてしまうかも…

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。

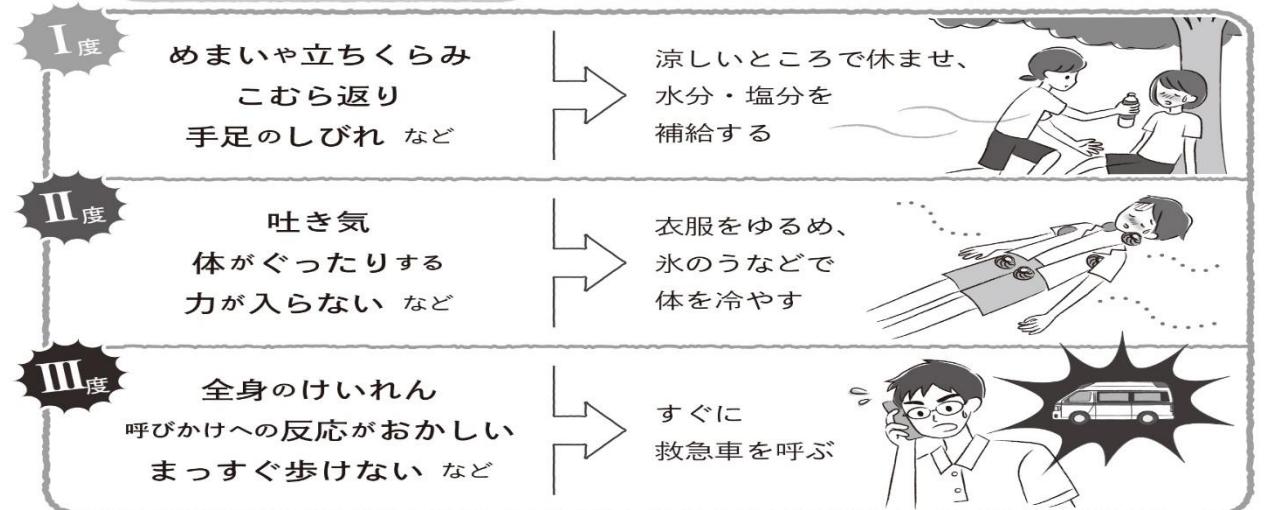


昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



～熱中症について～

熱中症 症状別重症度



▼ 热中症の予防

＜暑さ対策＞

- ・室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使う。
- ・外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をする。

※ 服装は通気性のよい素材の服を着る。インナーは汗を吸収する働きをするため、必ず着用する！

- ・無理せず適度に休憩する。
- ・暑さにからだを慣らしていく。



＜脱水対策＞

- ・たくさん汗をかいたら、のどが渴いてなくともこまめに水分と塩分を補給する。

※ 炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚え、補給する水分の量が不足して脱水になりやすいため、
水分補給には向かない！

- ・日頃から栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、暑さに負けない体をつくる。



▼ 運動中の水分の取り方

- ・お茶や水なら、1lにつき約2g（ティースプーンの半分ほど）の塩を加える。
- ・運動前にコップ1杯飲む。
- ・15～20分ごとに水分補給をする。のどが渴いていなくても！！！
- ・1度に飲む量はコップ1杯ほど。
- ・冷たい方が吸収に良い。
- ・試合などの見学中でも、定期的に水分補給をする。
- ・運動後にもコップ1杯飲む。

※ だいたいの目安として、2時間の練習で1.5lほどの水分があればいいでしょう。

※ 東中学校では、休日の部活動は、日中、暑い中での練習になるため、スポーツドリンクを持ってきててもよいことになっています。スポーツドリンクや塩をうまく活用しましょう。



水筒・ハンカチ・ティッシュを忘れないように！毎日必ず持ってきてましょう！！！