

熱中症になってしまったら？

めまいや立ちくらみ、頭痛など、下の表にあるような熱中症の症状が疑われる場合は、まず意識障害があるかを確認しましょう。「応答が鈍い」「言動がおかしい」といった、意識障害が少しでもみられる場合はすぐに救急車を呼び、涼しい

ところに運んで、脇の下や首すじを水や氷で冷やしてください。また、症状が出たら必ず先生に申し出て、水分補給などの処置をしてください。症状が軽く、回復した場合でも必ず医師の診察を受けましょう。

	軽め	中程度	かなり重い
症状	めまい 足がつる 汗が止まらない	ガンガンする頭痛 顔が青白い 吐き気 体のだるさ	反応がおかしい 意識がない まっすぐ歩けない けいれん 体温が高い(熱い)
応急手当	●水分・塩分を補給 ●安静にし様子を見る	●水分・塩分を補給 ●足を高くし安静に	●救急車を呼ぶ ●脇の下・首筋を冷やす

重症ではないときでも
医師の診察を受けましょう!

水分補給を心がけて
自分のカラダは
自分で守ろう!

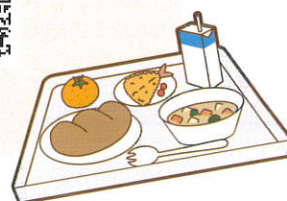


楽しい情報いっぱい! チェックしてね!

明治の食育

検索

<https://www.meiji-shokuiku.jp>



株式会社 明治

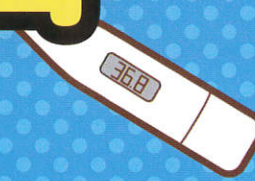
健康にアイデアを

meiji

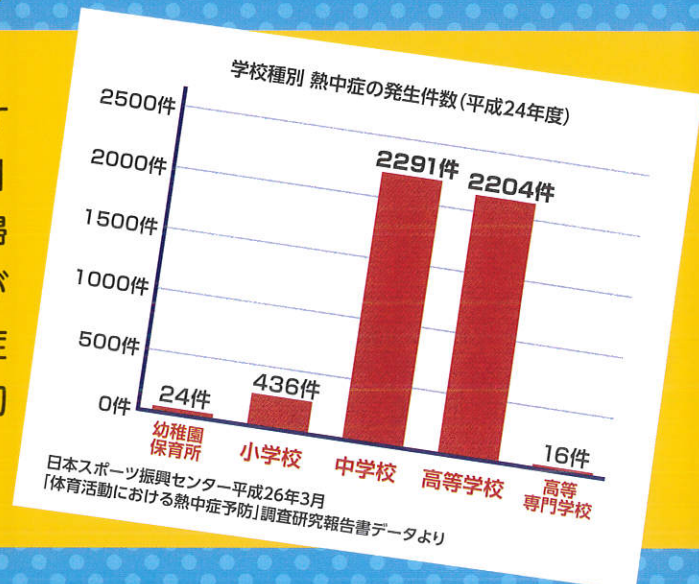
明治食育セミナー 出前授業

みんなは大丈夫!?

見直そう! 水分補給



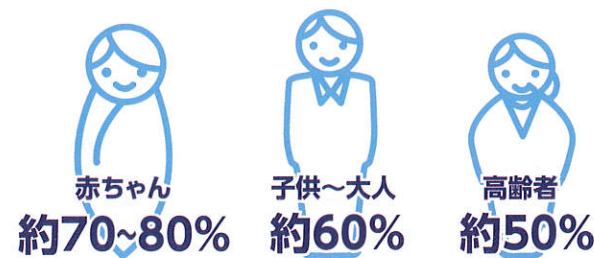
みなさんは、いつも水分をちゃんと摂っていますか? 右のグラフは、中学生・高校生が「水分不足」になりやすいという調査結果です。学校の行き帰り、部活動、野外活動などで体を動かすことが多く、カラダから水分が失われがちのため、熱中症にもなりやすいのです。「水分補給」がなぜ大切なのか、見直してみましょう。



人間のカラダと水分

●カラダの水分の割合

人間のカラダは、半分以上が水分であることを知っていますか？ カラダの水分の割合は、年代によって、異なります。中学生・高校生のみなさんは約60%です。体重が50kgのヒトなら、30kgは水分。それだけ水分は人間にとって大事なのです。



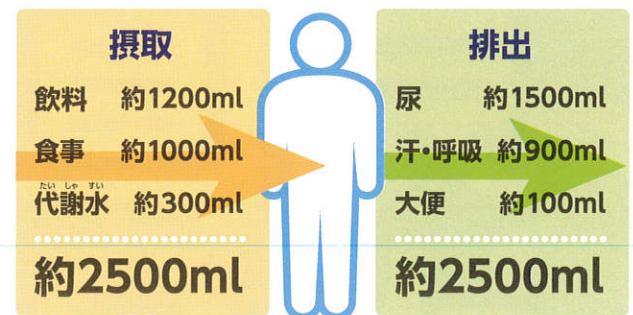
●水分の3つのはたらき

体内の水分は、体温を調節したり、栄養素・老廃物を運んでくれたり、体液や血液の濃度を調整したりと、さまざまな大切なはたらきをしています。



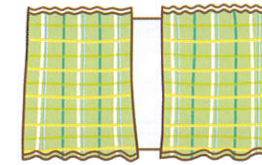
●一日の水分の出入り

体内から出ていく水分の多くは尿として排出されます。さらに汗や呼吸でも1リットル近くの水分が出て行きます。運動時はもっとと排出量が増えるので、より意識して水分を補給しましょう。



熱中症になりやすい環境と予防

屋内の場合



- ①体調を崩しているとき
- ②睡眠不足のとき
- ③食事を抜いてしまったとき
- ④暑さをがまんしているとき
- ⑤飲み物をがまんしているとき

屋外の場合



- ①直射日光が当たっているとき
- ②急に暑くなったとき
- ③激しい運動をしたとき
- ④同じ気温でも湿度が高いとき

熱中症の予防

- 部屋の風通しをよくする
- 直射日光を避ける
- 汗をよく吸収する服に着替えて過ごす

- 3食をきちんと食べて食事から水分と栄養素を摂る
- 水分をこまめに摂る
- 睡眠をしっかり取る

水分をこまめに摂るのが効果的!

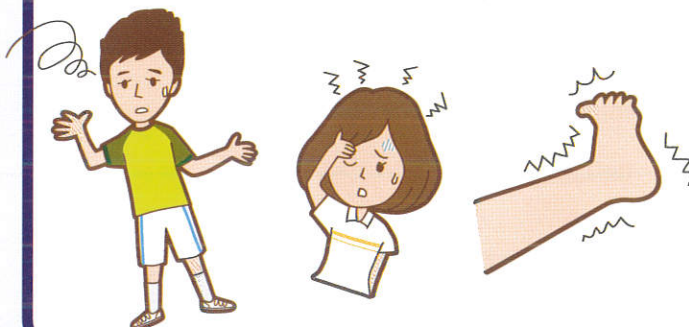
熱中症は、日射しの強い屋外でなるものと思いませんか？ ところが、屋内でも熱中症になる可能性は十分にあるのです。屋内・屋外のそれぞれの環境で、どのようなときに熱中症になりやすいか、ならないようにするための予防策を知っておきましょう。特に、「水分のこまめな摂取」を、ふだんから心がけてください。

こんなときは水分不足?

カラダから水分が失われると、次のような症状が出てきます。カラダからのサインが出たら、すぐにまわりの人に知らせ、涼しい場所で水分補給をしましょう。

●水分不足の危険サイン

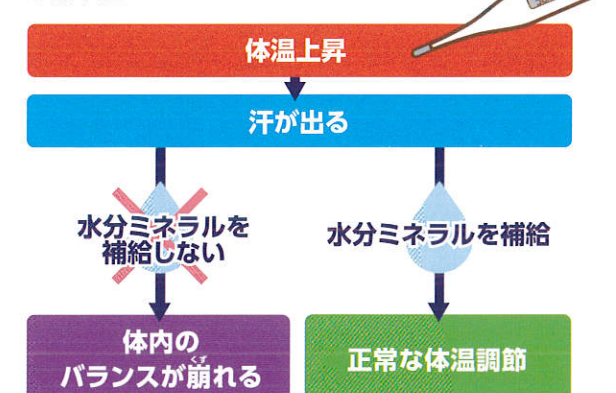
- 💧 フラフラ 脳への酸素供給の低下から、立ちくらみやめまいが起きる
- 💧 頭痛 体内の循環障害から、ガンガンと頭が痛くなる
- 💧 足がつる 体内のバランスがくずれ、神経伝達に影響を及ぼすことから、足がつる



なぜ水分不足が熱中症に?

水分不足がまねく「熱中症」。体内ではどんなことが起きているのでしょうか？ カラダは体温が上昇すると、熱を外に放出するために汗を出します。ここで、汗で失われた水分やミネラルを補給すれば、正常に体温調整がおこなわれます。ところが、水分やミネラルが失われたままの状態だと、体内のバランスが崩れ、調節ができなくなり、熱中症の初期症状が出るのです。

●熱中症のメカニズム

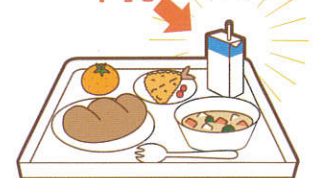


上手な水分の摂り方

水分は一度に吸収できる量に限りがあります。ですから、カラダを維持するためには、水分を摂るタイミングや量が大切です。さらに、状況に応じてどんなものが適しているか、運動時の摂り方などのコツもおさえておきましょう。

- 1 いつ? こまめに
喉が渇いてなくても摂ることが大切。就寝時、起床時、運動時は特に気をつけて摂りましょう。起きているときは、1時間に1回を目安にして。
- 2 どのくらい? コップ1杯程度ずつ
1回にコップに軽く1杯程度、200~250mlを摂りましょう。カラダが一度に吸収できる水分は、250mlくらいまで。ガブ飲みせず、ゆっくり飲むことで効率よく吸収されます。
- 3 どんなものを? ミネラル補給できる飲み物も
屋外や暑い場所での作業など、汗をたくさんかく環境では、水やお茶だけでなく、スポーツドリンクなどミネラルを補給できる飲み物も活用しましょう。
- 4 運動するときは? 運動前・運動中を意識
運動の前は、30分~1時間をかけて250~500ml、運動中は20分おきくらいにコップ1杯(200ml程度)を摂りましょう。運動後のがぶ飲みは禁物。5~15℃が、カラダが速く吸収する適温です。冷たすぎるとおなかを壊すことがあります。

牛乳



給食の牛乳も水分補給に◎

スポーツドリンクでミネラルも摂取!

