

ほけんだより 夏

令和4年 7月 21日
唐津青翔高等学校 保健室

明日から夏休みが始まりますね！7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

今年は例年よりも早く梅雨が明けましたね。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて元気に過ごしましょう。皆さんと元気に会えるのを楽しみにしています☺



その状態で運動すると…

☀️ 熱中症のキケンあり！

1 **キケン！過度な運動**

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

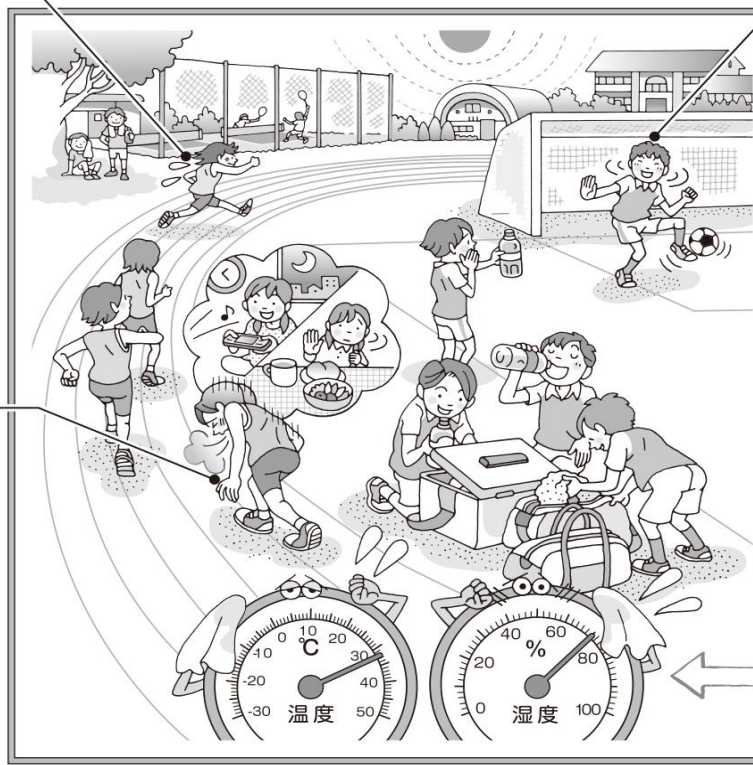
体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 **キケン！体調不良**

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 **キケン！水分・塩分不足**

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

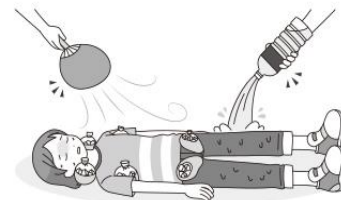
熱中症は「湿度」にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

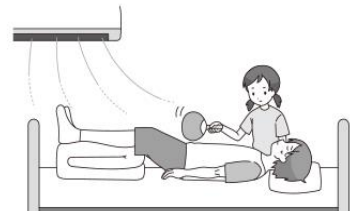


冷たい水を張ったプールに全身を浸からせる。
濡れないように、タオルなどを脇の下に通して支える

木陰などの涼しい場所で、服の上から流水をかけ続ける。
うちわなどであおぐとより効果的



首のつけ根、脇の下、足のつけ根に冷たい物をあてる。
服の上から冷たい水もかけ、うちわなどであおぐ



涼しい部屋に寝かせ、うちわや扇風機で冷たい風をあてる。
ぐっすりしている場合は足を高くする

こんな人は
熱中症の危険あり！



思い当たることはありませんか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない