

みんなで学ぼう ~新しい生活様式 × 熱中症対策~

正しく知っていますか？熱中症

私たちの身体の約60%は水分です。暑い日やスポーツ等で体温が上がりそうになると、汗を出し、体温を下げる等、体温調節を行います。しかし暑い環境で体内の水分バランスが崩れると体温調節が困難になり、めまい、吐き気、頭痛などが起きます。これが熱中症です。

こんな時は、特に注意!

- 気温が高く、湿度が高い時
- 暑いのに風がない時
- 日差しが強い場所にいる時
- 急に暑くなった時



暑い夏を乗り切ろう! ~新しい生活様式×みんなでできる正しい水分補給~

気温や湿度が高い夏は、日常生活においても汗をかく量が他の季節より自然と多くなります。そのため、新しい生活様式の中でも、気を付けていないと誰でも熱中症になる可能性があります。



マスク着用時

- マスクを着用していると身体(皮膚)から熱が逃げにくくなり、身体に熱がこもりやすくなる  
(マスクを着用していない時より、身体が熱く感じる)
- 「口の渇き」を感じにくくなり、水分補給が不十分になり、脱水に気づきにくい



室内で過ごしている時

- のどの渇きを感じにくく、水分補給の回数が減る
- (自然に汗をかいていても)水やお茶のみで水分補給を済ませている
- 冷房による室内の乾燥により、涼しく汗をかいていないようでも、知らないうちに身体が乾いている

身体から水分が出ていることに「気づかない」「意識していない」と、

体温調節の困難をはじめ、いつのまにか「熱中症」になる可能性があります。



新しい生活様式を過ごす中で、いつのまにか「熱中症」を防ぐためには  
“のどが渇いていなくても、こまめな水分補給”

※学校生活の中では先生の指導の下、みんなで気をつけながら生活しましょう



熱中症対策時の正しい水分補給は「水+適度な塩分」です!

身体の水分の中には、水の他に塩分(ナトリウム)も含まれています。特に大量に発汗し、身体から失った水分の補給には、適度に塩分が含まれている飲料(スポーツドリンク等)がより効果的です。

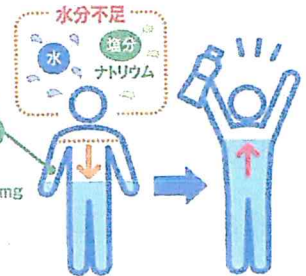
正しい水分補給とあわせて、  
「三度の食事」「十分な睡眠」もとることで、  
熱中症のリスクを下げましょう!



「水+適度な塩分」を摂取すると、  
身体の水分バランスが回復します。

大切なのは「ナトリウム濃度」!

【熱中症対策飲料の定義】  
ナトリウム濃度として、100mlあたり40~80mg  
※食塩相当量として100~200mg  
(参考：(社)全国清涼飲料連合会  
【熱中症対策】表示ガイドライン2016)



※適切な水分補給は大切です。飲み過ぎには注意し、健康な歯で健やかな生活を送りましょう。

保護者の皆さまへ~熱中症から子供たちを守るために~

暑くなると熱中症の危険が増えてきます。熱中症には、暑さだけでなく、湿度も影響します。梅雨などで湿度が高い時に暑い日があると熱中症になりやすいのはそのためです。暑さと湿度の両方から「暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)」が決まります。これが天気予報などで「暑さ指数」や熱中症アラートとして報道されますので、「厳重警戒」や「危険」では熱中症に充分注意してください。「危険」では特別の場合以外の運動は原則中止とされています。「警戒」では激しい運動は30分おきの休憩が勧められますし、積極的な水分・塩分の補給が必要です。水分だけでは塩分が不足するのでスポーツドリンクはこれらの補給に適した飲食物です。熱中症予防にぜひ活用下さい。

児童・生徒の皆様、保護者の方への情報提供に「当ほけんだより」もぜひお使いください。



弓倉整

公益財団法人日本学校保健会 専務理事

※日本コカ・コーラ(株)アクエリアスは(公財)日本学校保健会の事業を応援しています。

