

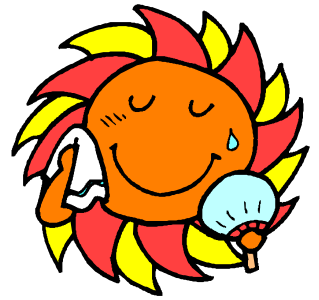
# ほけんだより

舞鶴市立白糸中学校

保健室

平成25年7月10日

## 暑い夏がやってきた



### 熱中症に注意しよう



暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。重症になると、命にも関わる怖い病気です。

### 熱中症を予防しよう

熱中症にならないために、次のことに気をつけましょう。

- きそく正しい生活をする（夜更かしして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります）
- 水分をたっぷり取る（運動するときは、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう）
- 暑い日に運動するときは、40分に1回は休けいする
- ふだんから暑さに慣れておく（クーラーのある部屋ではあまりすごさない）
- 体調の悪いときやケガをしているときは、運動をしない



### 熱中症になりやすい人

- ◇体力がない人（新入生など）
- ◇体調が悪い人
- ◇睡眠不足の人
- ◇暑さに慣れていない人
- ◇カゼなどで熱がある人
- ◇太りすぎている人
- ◇下痢をしている人

こんな人は、熱中症になりやすいよ！  
気をつけようね



### 水分補給には塩分も大切



運動すると、汗として体の水分が出ていきます。そのため、水分補給が必要になってくるのですが、水だけとっても、吸収のスピードがあまりよくなく、なかなか体の疲れがとれません。

そういう場合は、水と一緒に塩をなめたり、うすい食塩水を飲んだりするようにしましょう。水分の吸収スピードが速くなり、汗とともに体外に出た塩分を補給することにもつながります。

ちなみに、スポーツドリンクにも適度な塩分が含まれています。

