



## 熱中症について

### 熱中症とは

気温・湿度の高い状況で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなったりして起こる症状です。

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、体のだるさ、意識障害、けいれん、高体温 など



### 熱中症になりやすい要因は

#### 環境

- ・気温が高い ・湿度が高い
- ・風が弱い ・急に暑くなった など

#### 身体

- ・高齢者、乳幼児
- ・肥満 ・睡眠不足 など

#### 行動

- ・激しい運動
- ・水分補給がしにくい時
- ・長時間の屋外作業 など

### 熱中症を予防するために

#### 水分をとろう

特に運動する時にはこまめに(15~30分ごとに)水分をとります。

「のどが乾いた」と感じる前に飲みましょう

- ・運動中の熱中症予防の水分補給として、日本体育協会では、0.1~0.2%の塩分(ナトリウム10~80mg/100ml)と2.5~8%の糖質(炭水化物2.5~8g/100ml)を含んだ飲料を推奨しています。
- 激しい運動や屋外での作業などで大量に汗をかく時は、水分とともに塩分(ナトリウム)が出てしまうからです。この場合はスポーツドリンクなどから適度に塩分をとるといいです。
- ・長時間流れるような汗をかく時
- ・腕などを水洗いしてからなめるとしよっぱい時



また、糖質を含んだ飲料がいい理由は、腸管での水分吸収を促進するからです。

ただし、塩分の摂りすぎに注意!

汗が少量の場合は約99%が水分なので、じわじわ汗をかく程度なら、通常の食事をしていれば塩分補給は必要ないそうです。日本人は、食事が必要量を上回る塩分を摂りがちだからです。

糖分の摂りすぎにも注意!

市販のスポーツドリンクは、糖分濃度が3~6%前後に調整されているものが多く、これは運動選手が多量に汗をかくような場合の水分・エネルギー補給を目的としているためです。だから、身体活動量が少ない人が多量に飲むとエネルギー過剰となってしまいます。水や氷で薄めて飲むのが適切です。

6%の糖分濃度のスポーツドリンク1本(500ml)には、30gもの糖分!

3g入りの砂糖だと10本分!

#### 休憩をとろう

- ・激しい運動をする時は、水分補給のため、15~30分に1回は休憩をとりましょう

#### 睡眠、栄養をとろう

- ・熱帯夜でもよく眠れる工夫(氷枕の使用など)をしましょう。
- ・栄養バランスのよい食事をしましょう。朝食をきちんと摂りましょう。



#### 自分の体調に敏感になろう

- ・自分の体調をしっかり把握しましょう。
- ・体調不良の時は無理をしないように。

もし、夏休み中に病気やけがをした場合は、2学期初めに、連絡票を保健室へ提出してください。

切り取り



連絡票

\_\_\_\_\_部 科 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 氏名 \_\_\_\_\_

- ・症状、病名、けがの種類 ( ) ・期間 ( 月 日 ~ 月 日 )
- ・受診の有無 i. 受診した ii. 受診しなかった
- ・学校生活上、注意する必要があることなど ( )