

健やかな泉

令和6年7月1日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 4



蒸し暑い日が続いています。少しずつ暑さに慣れてきたころかと思いますが、7月に入り、一段と暑さが厳しくなっていくことが予想されます。急に暑くなった日はよりこまめな水分補給をしたり、休憩を多くとったりして、慎重に熱中症対策を行っていきましょう。

熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。このとき、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動をすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症となってしまいます。この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり、普段の活動量が少なかったりすると、体温調節機能が弱まり、少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

チェック！こんな生活していませんか？

夜ふかしが多く睡眠不足
生活リズムが乱れている
そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い
朝ごはんを食べないことがある
冷房の効いた部屋でごろごろしていることが多い
お風呂はシャワーだけで済ませている
のどがかわいてから水分補給をしている
チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり	入浴や軽い運動で汗を流す
<p>睡眠時間が短いと疲れがたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。</p> <p>疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にしましょう。</p> 	<p>冷房の効いた涼しい部屋でごろごろしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出たときに体温調節や発汗がうまくできません。</p> <p>お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレを取り入れるのも良いでしょう。</p> 
<p>栄養バランスの良い食事をする</p> <p>そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。</p> 	<p>のどが渇く前に水分補給をする</p> <p>のどが渇いているときは、すでに水分が不足している脱水の状態。水分が不足していると血液の量が減ってどろどろになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。</p> 
<p>米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を取りましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。</p>	<p>30分に1回程度、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決めます。のどが渇く前にこまめな水分補給を。</p> 

熱中症を
予防する
生活習慣

