

知って得する！保健通信

令和4年7月21日
桑名北高校保健室
No.5

7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。夏バテ対策の基本は食事、睡眠をしっかりとることです。自分の生活を見直し、暑さに強い体をつくっていきましょう。

また新型コロナウイルス感染症が全国的に増えてきていますね。この夏も感染対策をしながら充実した時間を過ごしてもらいたいと思っています。

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

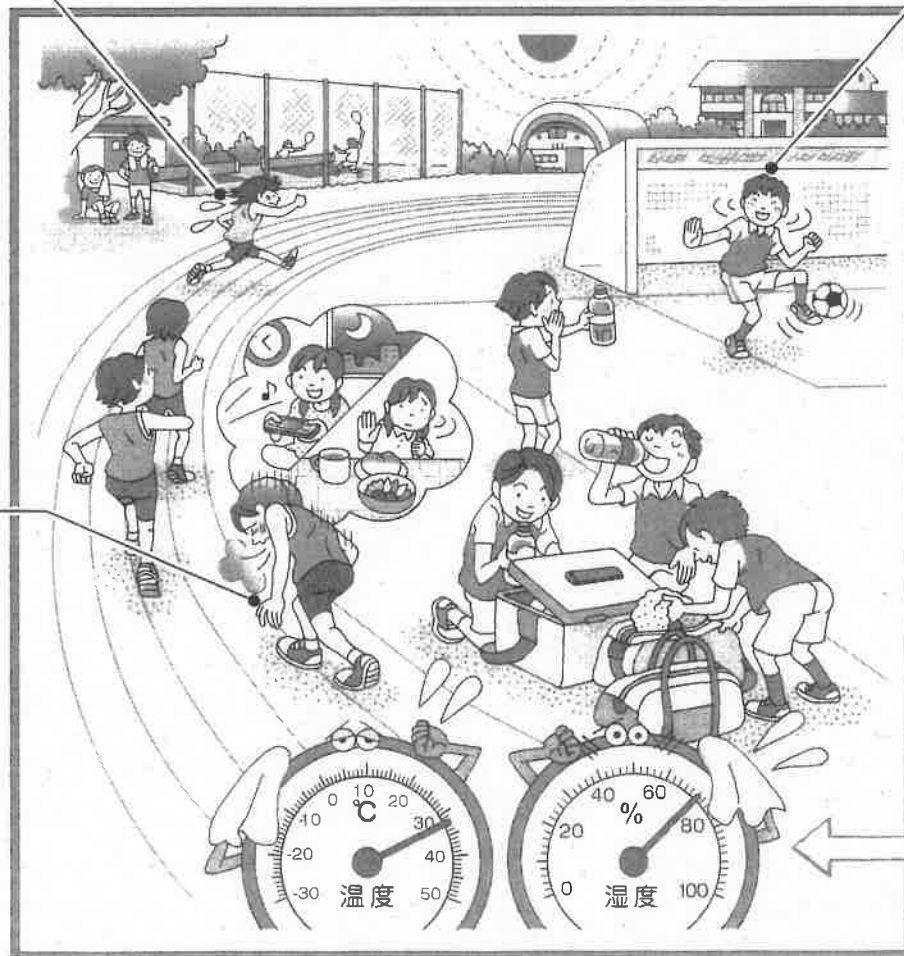
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

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。



マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



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分にも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。
気温がすこ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。



友だちが...
チームメイトが...

熱中症で倒れたら？ 3つのポイント

気温がさらに高くなるこれからの季節、特に注意してほしいのが**熱中症**。部活動や外出など、夏休みは熱中症の起こりやすい場面が増えることでしょう。予防が第一ですが、今回は「熱中症かな？」と思うようなサインがあった時に、行ってほしい応急処置を紹介します。

1 まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動し、**安静**にします。

2 できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。**衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤**などで体を冷やします。

熱中症の時には
ここを冷やそう！



★露出した肌（首から足）に水道の蛇口に繋いだホースから水をかけ続けて、うちわなどであおぐのが効果的！

3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、**冷たい飲み物**（できればスポーツドリンク）を自分で飲ませます。

ただし、こんな時は無理に水分をとらない

- ・ 吐き気や嘔吐がある
- ・ 呼びかけに対する反応がおかしい
- ・ 呼びかけに反応しない

★意識がない場合や水分補給ができない場合は**すぐに救急車を呼びましょう。**

暑

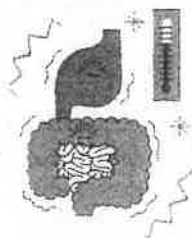
暑い日でも、体は 冷え冷え!?



夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがついつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう!

体の冷えが 夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



胃腸が冷えると...



全身が冷えると...



夏バテ予防の切りぎは 体あったか生活

食事編

胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。



脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ、●リンゴ など

体を温める食べ物をプラス!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。



体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など

冷房編

部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ! 体が快適と感じる室温は26~28度とされています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。室温を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



お風呂で温まる



暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。38度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる



熱帯夜や冷房による体の冷えで睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。



元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!



1学期に行われた健康診断の結果をお返ししました。治療報告書ももらった人は時間のある夏休みに戻診しましょう。