

ほけんだより 6月

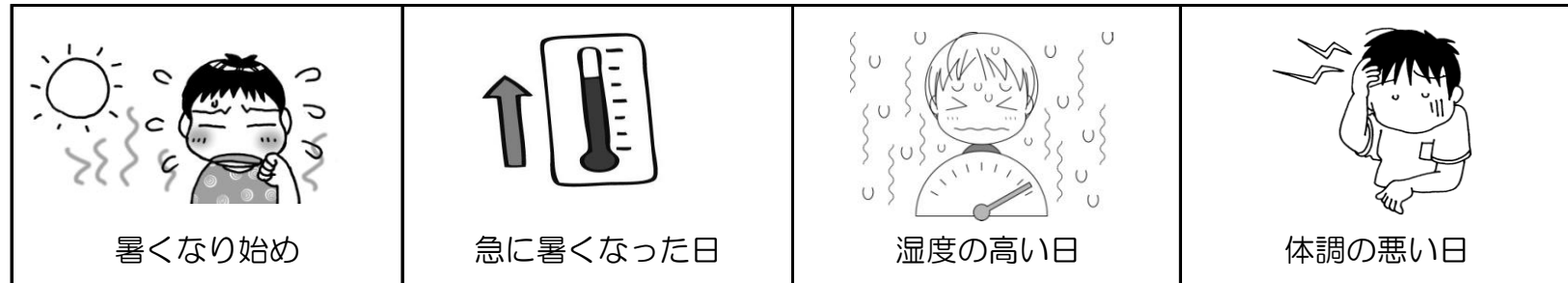
西尾東高校
H24. 6

梅雨に入り蒸し暑い日が続いていますね。体調管理のしにくい季節ですが、睡眠、食事、休養をきちんと取って、元気に過ごしましょう。そして、今月の保健だよりを参考にして、夏に向けた体作りもしていきましょう。

熱中症を予防しよう！

「熱中症は真夏の暑い日にしか起こらない」と思っている人はいませんか？

熱中症が起こりやすいのはこんな時！



熱中症対策①

暑さに備えた体作りをしよう！

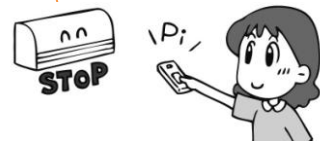
暑熱順化

人間の体は暑い日が続くと3~4日で汗をかいたための自律神経の反応が早くなり、体が暑さに強くなるようにできています。

ただ、現代の空調が整った生活では、暑さに慣れる機会が少なくなっています。「暑さに弱い」と自覚を持ち意識的に汗をかくようにしましょう。

じっとしてれば汗をかかないような今の季節からでも、汗をかき機会を増やして暑熱順化していれば、2週間程度で暑さに強い体を作ることができます。

クーラーばかりに当たらずに汗をかき時間が必要です。



熱中症対策②

スポーツドリンクだけじゃダメ 塩分も摂ろう！

体内の塩分量が減ってミネラルバランスが崩れると、熱中症の症状が現れます。

スポーツドリンクとあわせて**塩分**を取るの大切！



+



漬物、梅干し、濃い塩水がおすすめ

スポーツドリンクに含まれる塩分量

= 軽い発汗で失われる塩分量



つまり、たくさんの汗をかき運動をした時はスポーツドリンクを飲んだだけでは体内の塩分量まで十分に補うことができません。

注意！

夏になると売られるようになる塩飴や塩ゼリーに含まれる塩分量はごくわずかで、たくさん汗をかいた時の塩分補給には足りません。