

ほけんだより

令和4年(2022年)6月17日(金)
横須賀市立公郷中学校保健室
第3号

STOP! 熱中症

梅雨に入ると、雨の日の合間に気温が上昇する夏日が増えます。

夏日とは最高気温が25℃以上になる日のこと。
「まだ6月だから大丈夫」と油断はできません。

《2021年6月の神奈川県気温》
25℃以上の日：25日
28℃以上の日：10日
30℃以上の日：2日

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、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この動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。

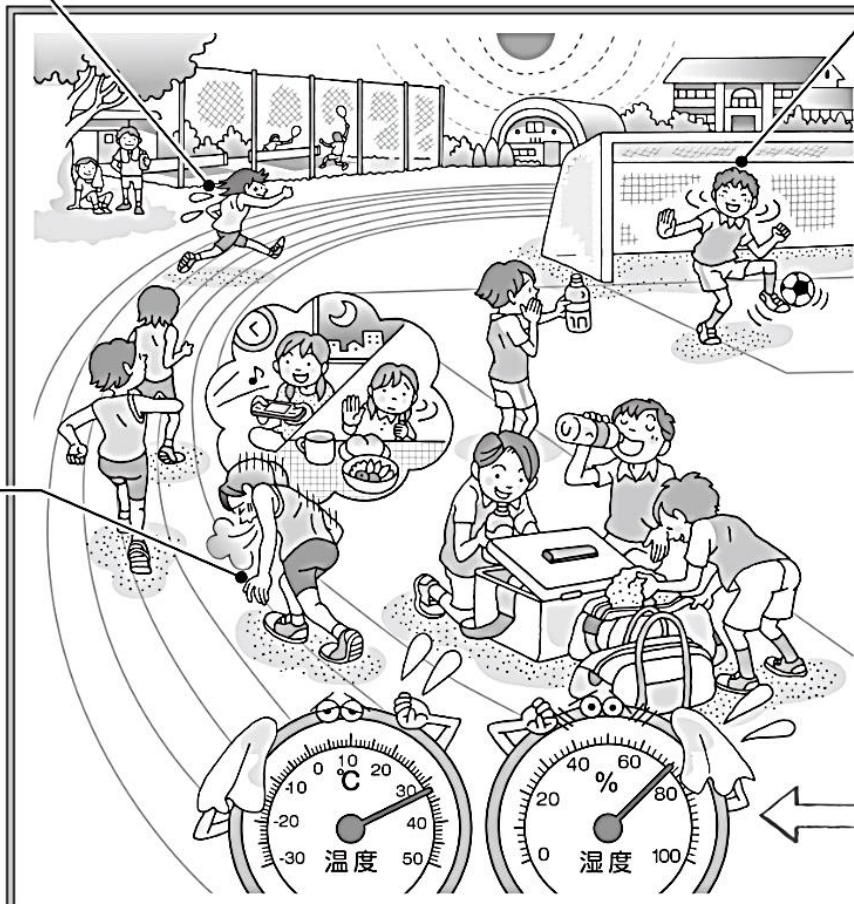
暑い日は過度な運動は禁物です。
こまめに休憩しましょう。

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。

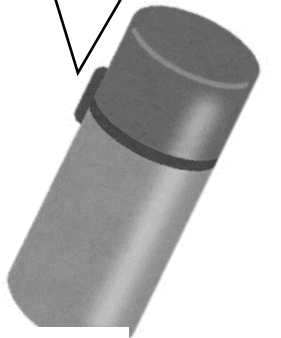
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



予防のポイントは?

- ◆マスクをしているときは、のどが渴いていなくても、意識して水分補給をする必要があります。学校には必ず水筒を持参し、こまめに水分をとってください。
- ◆水分は水ではなく、塩分も一緒にとれるスポーツドリンクが望ましいです。スポーツドリンクが苦手な人は、カフェインの含まれていない麦茶がおすすめです。
- ◆500ml くらいの水筒では足りない日もあるでしょう。意識して水分補給を行う習慣をつけましょう。今持っている水筒をすぐに飲み干してしまうようなら、もう少し大きい水筒を準備してください。また、昨年度からペットボトルの持参も可能になったので、ルールを守って上手に活用してください。
- ◆涼しく、通気性の良い服装を心がけましょう。

必ず
持ってきてね!

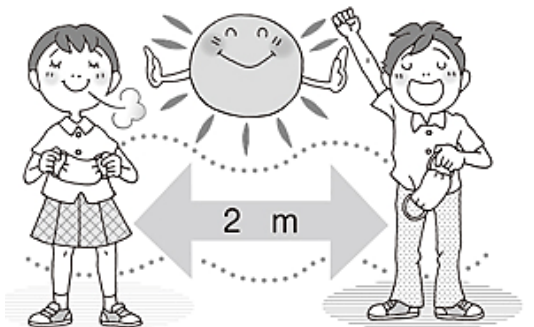


マスク熱中症に注意!



まだまだコロナ禍の影響が続く中ですが、マスクの着用が熱中症のリスクを高めてしまうことがあります。

- 運動時や息苦しいとき
- 暑いとき
- 屋外で十分に周りの人と距離をとれるときは、マスクをはずしてください。



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。

