

# ほけん通信 7月号

行方市立麻生中学校  
保健室  
平成30年6月28日

梅雨が明け、カラッとした天気が増えてきましたね。もうすぐ部活動は総体が始まります。暑さに負けず、良い成績を残せるように体調を整えましょう！また、保健室では健康診断がいち段落し、結果をお返ししています。内容を確認していただき、受診が必要な場合は速やかに受診をしましょう！

## 熱中症にご注意を！

皆さんの体は、暑い日には汗をかき、熱を放出することで体温を平熱に保つ仕組みがあります。しかし、体内の水分や塩分など汗の素となるものが不足し、体温が上昇すると体に重大な影響を受けます。これが熱中症です。毎年多くの方が熱中症で亡くなっています。とても怖い病気ですね…。予防と対策をしっかり理解し、暑い夏を乗り切りましょう！

### (1) 熱中症を予防しよう！

#### ① こまめな水分・塩分補給

汗をたくさんかくと体内の水分・塩分が失われ、熱中症になります。

#### ② 体調をととのえる

睡眠不足など体調が優れない時は、暑さに負けて熱中症になりやすくなります。

#### ③ 特に暑い日は運動を控える

熱中症のリスクを客観的に示す**暑さ指数(WBGT)**があります。学校では職員室と体育館にありますので、運動前には確認しましょう。



暑さ指数 (WBGT) (°C)	乾球指数 (°C)	運動制限
31~	35~	運動は原則中止
28~	31~	激しい運動は中止
25~	28~	積極的に休憩
21~	24~	積極的に水分補給
~21	~24	適宜水分補給

### (2) 熱中症の症状とは…



### (3) 熱中症になった時は…

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、体を冷やす
- ③ 水分・塩分補給をする

水分を自力で飲めない、症状が改善しない場合はすみやかに病院へ！

## ◎夏の水分補給のポイント！

暑い夏は水分補給がとっても大切！ですが、取り方を間違えると…

- ① イライラしやすい
  - ② ぶとりやすい
  - ③ 病気になりやすい
  - ④ 歯や骨が弱くなる
- など、体によくないことが起こってきます。

原因は**砂糖**の大量摂取！

皆さんがよく飲む清涼飲料水には水分・塩分だけでなく、砂糖もたくさん入っています…

水分補給の際には飲料水の表示をよく見て判断しましょう！



種類	500ml 中の砂糖の量
炭酸飲料	約 55 グラム
スポーツ飲料	約 34 グラム
果汁系飲料	約 56 グラム