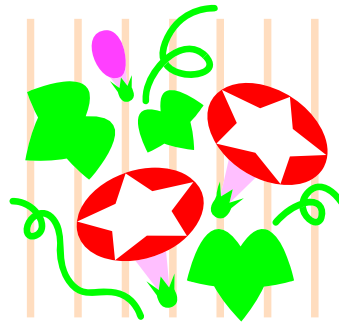


えがお 7月

平成22年6月30日
波崎第四中学校
保健室

1学期も残り1ヶ月を切りました。梅雨の晴れ間の日差しは、もうすっかり真夏ですね。暦の上でも7月7日は小暑、23日は大暑と日光が集中する季節はまだこれからです。生活リズムや食事に気を配り、暑さ（熱中症）に負けない体をつくりましょう。また、運動部は明日からの総体戦、きちんと体調を整え、悔いのないよう頑張ってください。



7月の 保健目標

食中毒に注意しよう。

食中毒についての情報は、一足先にえがお6月号に掲載しました。みなさん読んでくれましたか？ まだ、読んでいないという人は、学校ホームページにも載せてあるので、ぜひ一度読んでくださいね♪

～スポーツと栄養～

いよいよ総体戦が始まりますね！みなさんは、スポーツを行う時に効果的な栄養の摂り方があることを知っていましたか？ 運動をする前後で体内の状態は変わってきます。試合で力を発揮するためにも、試合前のエネルギーや試合後の疲労回復など、それぞれに合わせて食物を摂ることは大切なのです。



運動 2 時間前までに

● 麺類やパン、バナナ

消化がよく、すぐにエネルギーになりやすい糖質をとりましょう。



運動 30 分前

● カフェイン (コーヒーや紅茶、玉露)

脂肪の代謝がよくなると言われています。



運動中

● スポーツドリンク、水

汗をかかなくても、水分は体内から蒸発しています。脱水症状や熱中症を起こさないためにも水分補給をしっかり行いましょう。



運動後

● 柑橘系の果物や、梅干し、食酢

疲労回復や筋肉痛予防のために、クエン酸が含まれるものをとると良いでしょう。

知って防ごう熱中症！！

気温が高く、ジメジメとした日が続いていますね。こんな日は、特に熱中症に注意が必要です。（※ 熱中症とは、暑い環境の中で発生する障害のことをいいます。）

☆熱中症の予防法☆

外に出るときは、帽子をかぶる。

汗を吸いやすく、通気性のよい服を選ぶ。

気温の高い日には、15～20分ごとに休憩し、水分をとる。（水は5～15℃くらいのものを）

水分は、0.1～0.2%くらいの塩分を含んだものをとる。1時間以上運動するときは、4～8%くらい糖分も含んだものを。

こまめに水分補給をする。

☆こんな症状があると、熱中症の可能性ががあります☆

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗が止まらない

- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 虚脱感がある

- 意識がない
- 体温が高い
- けいれんしている
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

重症度 軽度 中度 重度

＋ 応急手当と対処法

意識障害をとまなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げる事ができれば、確実に救命できるともいわれています。

- 氷などで体を冷やす
- 扇風機などで風を送る
- スポーツドリンクを飲ませる

