



魚 住 東 中 学 校
保 健 室
2024年6月24日

期末テストお疲れ様でした。さて、6月も後半にさしかかり、じめじめと暑い日が続きますね。身体が暑さになれておらず、湿度も高いこの時期は熱中症になる人が増え始めます。熱中症の予防にはこまめな水分補給や、適度な休息はもちろんですが、規則正しい生活を送ることがとても重要です。

熱中症対策は朝食から！

人間の身体は寝ている間に、汗などにより約700mlもの水分が失われると言われています。そのため、起きたときには脱水状態になっています。朝起きて、水分はとるといっても多いかもしれませんが、水分だけは不十分です。汗には水分だけでなく体内の塩分や鉄分も多く含まれています。それらを補給しないと体内の電解質のバランスが崩れ、水分をとっていても脱水症状になってしまうのです。そのため、水分だけでなく、塩分も合わせてとることが大切です。朝、自宅でする一番の熱中症対策は、**朝食をとること**です。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。朝食をとると水分だけでなく塩分も補給することができます。おにぎりだけや菓子パンだけではなく、おにぎり+みそ汁、そうざい系のパン+スープなど意識して塩分をとるようにしましょう。



睡眠不足も熱中症になりやすい条件の一つです。脳や体を休ませる睡眠が不足していると、脳の動きが鈍くなり体温コントロールも難しくなります。さらに睡眠不足は熱中症のリスクが高まるだけでなく、注意力が低下するため、不注意によるケガも増加します。寝る前のスマートフォンなどの使用は睡眠の質を低下させます。少なくとも眠る1時間前までにはスマートフォンなどの使用をやめてぐっすり眠りましょう。

ジメジメした日も**熱中症**にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

