

# ほけんだよりの 7月

平成29年6月30日  
 学校法人須磨浦学園  
 須磨浦小学校

## 熱中症はなぜ起こる？

普段私たちの体は体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

## 熱中症の要因は

<p><b>環境</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 気温が高い</li> <li>* 湿度が高い</li> <li>* 風が弱い</li> <li>* 急に暑くなった</li> </ul>	<p><b>からだ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 下痢や発熱で脱水状態</li> <li>* 睡眠不足などで体調不良</li> <li>* 肥満傾向</li> <li>* 栄養状態が悪い</li> </ul>	<p><b>行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 激しい運動</li> <li>* 慣れない運動</li> <li>* 長時間の運動</li> <li>* 水分補給をしない</li> </ul>
--	--	--

## 「まさか」に要注意…熱中症の落とし穴

○**部屋の中**でも起こります！



○**夜**でも起こります



○**白かげ**でも起こります



また、疲れていたり、他の原因で身体の具合がよくない時も要注意です。調子の悪い時は無理をせず休養をとりましょう。そしてこまめな水分補給を心がけましょう。

### 上手な水分のとり方

- コップ1杯くらいの量を飲む（一気にたくさん飲まない）
- 朝おきたとき、食事や運動のとき、入浴後、寝る前などこまめにとる
- 汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを

## スポーツドリンクでの水分補給の注意

「熱中症予防の為に、いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ」という人は要注意！運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめです。

でも飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎになってしまいます。

普段の水分補給は、水かお茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



STOP 夏バテ！ あつさにまけない食生活

キホンは「3食」+「えいよラバランス」



夏やさいにチャレンジしてみよう



あまいもの冷たいものはひかえめに

