

# ほけんだより 7月

徳島市立高等学校 保健室

もうすぐ夏休みですね。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故には十分注意してください。また、長時間、屋外で活動するときは、気温や湿度と一緒に「熱中症予報（環境省ホームページ）」もチェックしておきましょう。水分と一緒に塩分の入った飴やタブレットを持っておくと、いざという時に安心です。

## 熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!  
吸った空気で肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!  
血液を皮膚の近くに集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、  
砂糖 20~25g程度、  
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸やカリウムもプラスできます  
※好みの味になるように量は調節しましょう  
(塩や砂糖の入れすぎに注意!)

## もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する  
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい  
10%失うと → ふらつき、けいれん  
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

△ のどが渴いたらすでに脱水状態! .....

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



## 熱中症予防に大切なのは?



ポイント 睡眠不足は熱中症リスク大。健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



食事



睡眠



運動

## 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



症状がすすむと.....>

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう