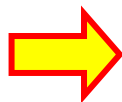


ほけんだより

令和3年6月1日
揖保川中学校保健室

今年も・・・

- ① 外出自粛で暑さに慣れていない
- ② 同様に、汗をかく癖がついていない
- ③ マスクをしていると喉の渇きを感じにくい
- ④ マスクをしていると飲水しにくい



例年以上に
熱中症対策を！！

熱中症とは・・・暑い、蒸し暑い環境で起こる体調不良のことです。

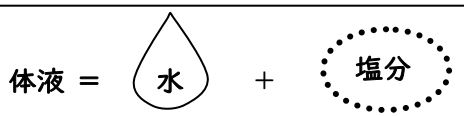
熱中症予防 = 暑い・蒸し暑い環境をさけること + 脱水症予防

熱中症には、脱水症が潜んでいます。脱水症を予防することは、熱中症予防につながります。

脱水とは、からだから水と塩分を失うこと。

私たちのからだの半分以上は、水分でできています。

この水分は「体液」と呼ばれますが、大量の発汗や、水分補給が十分でないと、体液が失われて脱水症になり、からだの中で体液が多い臓器に異変が起こりやすくなります。



- ・脳→ 目まい・立ちくらみ・集中力の低下・頭痛・意識消失・けいれん
- ・消化器→ 食欲低下・嘔吐・下痢・便秘
- ・筋肉→ 筋肉痛・しびれ・こむら返り



だから、規則正しい食生活と水分補給をしましょう！！

からだに入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分もあります。きちんと食事をとることが、脱水症予防＝熱中症予防になります。

上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが
渴いた」とは感じません。でも、汗とともに
体内の水分はどんどん失われていきます。

だから・・・

ちよつとずつ

さまめに

水分補給が大切！！

気をつけていても、それでも熱中症の症状が出
てしまったら、裏面の応急処置を行います。

水分を自力で摂れる場合は、経口補水液をすみ
やかに飲むことをお勧めします。水と塩分と糖分
をバランスよく含まれているので、からだにすば
やく吸収されます。

経口補水液とスポーツドリンクはどちらがう？

経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも電解質（ナトリウムやカリウムなど）
濃度が高く、吸収を速めるために、糖濃度は低くなっています。

通常の水分補給であれば、スポーツドリンクで十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、激し
い発汗、脱水症には経口補水液が適しています。いざというときのために、準備して
おいてもいいですね。

学校でも、経口補水液を準備しており、熱中症
の症状を訴える生徒に飲んでもらっています。
熱中症を予防するために、しっかり朝ご飯と、十
分な量の水分を忘れずに持ってきてくださいね。

※今回のほけんだよりは、熱中症対策セミナーの内容をまとめました。学校でも熱中症予防に努めます。
体調不良時には、早めに連絡させていただくことがあると思います。どうぞよろしくお願いいたします。

