



保健通信 第4号



2021.7
いなへ総合学園高等学校
保健室

7月に入りテストの終わりとともに、真夏の暑さがやってきました。気温が急に上がる時は、室内でも熱中症になる可能性が高くなります。マスクをしていると、のどの渇きに気付きにくくなり、水分補給のタイミングがつかめないこともあります。水やお茶を手元に置いて、こまめに水分補給をしてくださいね。

あと少しで夏休み、みなさんはどんな計画を立てていますか？コロナ禍の夏休みも2回目ですが、部活や勉強など、何か一つ熱中できることを探し、充実した楽しい夏休みにしてください！

こんな人は 熱中症になりやすい!?



すると、その後…



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



☆夏の暑さは思ったより、体にダメージをかけています。

●だるさや、手足のしびれ、手足の筋肉痛、生あくびも熱中症の症状のひとつです。

●体を冷やし、水分補給をして、一旦体調が戻っても、頭痛や吐き気が長引くようなら必ず受診してください。熱中症が原因の頭痛や吐き気は体の中で思わぬ異変が起こっている可能性があります。自己判断で様子を見るのではなく、必ず受診するようにしましょう。

●受け答えがおかしい、意識がない、吐き気や嘔吐があるといった症状が出ている場合は、点滴での水分・塩分補給が必要となります。直ちに医療機関へ搬送するようにしましょう。

☆体調は個人差や当日のコンディションもあります。我慢や無理は頑張りとは違うのです…

- ・睡眠不足や風邪ぎみ、下痢をしているときや、体調の悪いときの運動は控えましょう。
- ・通気性の良い服(吸湿速乾の下着など)を着て、こまめに水分補給をしましょう。「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっています。目標1日1.5ℓ！水分を摂るようにしましょう！

体の中の水について

体に水が必要なわけは？



健康診断も終わりました。みなさん自分の体重覚えていますか？何kgでした？身長、体重はみんなバラバラです。でもどんな人でも体重の半分以上を占めているものがあります。何だと思いませんか？

答え：水 なんです。

おとなの男性は体重の約60%、女性は約55%が水です。ということは、48kgの女性なら、26.4Lのペットボトルにすると13本の水が体の中に入っているということになります。体の中の水の3分の2は細胞の中にあり、残り3分の1は血液などです。血液の中に溶け込んだ栄養と酸素は、細胞と細胞間の水を通して細胞に取り込まれていきます。また、体からいらなくなったものを運ぶのも血液の役割。でも外に出すときにはいろいろな形で出していきます。水と一緒に出ていくのが尿、次は便。意外かもしれませんが、便の80%は水。汗も体から出ていく水。体温を上がりすぎるのを防ぐため余分な熱を汗が持ち去ってくれます。

生きていくうえで大切な水ですが、約2.5Lが尿、便、汗などで毎日外に出ていきます。私たちは食事でも約1Lの水を取り入れています。また、0.3Lほどは体の中で作られています。すると残りの水分のために飲み水として1.2Lは必ず必要になります。運動で汗をかいたら、かいた分だけ飲み水をプラスしなくてははいけません。

マスクをつけていると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

夏の間は、**目標：1.5L** 水をとりましょう。

とくに、運動中は汗などで通常よりも体内の水分を失う量が多くなります（運動の種類などにもよります）15～30分に一度、汗の量に応じて200～250mL程度を目安にこまめに水分補給することが大切です。



汗をかいたら
塩も摂ろう
ね!!!

スポーツドリンクや塩飴も準備しよう!

健康診断で「結果のお知らせ」をもらって治療を勧められた人、むし歯のあった人、視力がAより落ちてしまった人も、夏休みはいつもより時間の余裕があり、治療のチャンス！自分のメンテナンスをするのも大切なことです。時間を上手に使って治療を済ませておきましょう。そして完全OFFの、ゆっくりと体を休める時間もぜひつくってくださいね。



感染予防に気を付けながら…Refreshできる時間がもてる夏休み♪
もうすぐですね。生活リズムを崩さずに計画を立てて一日を過ごしましょう。