

ほげんだより 西中

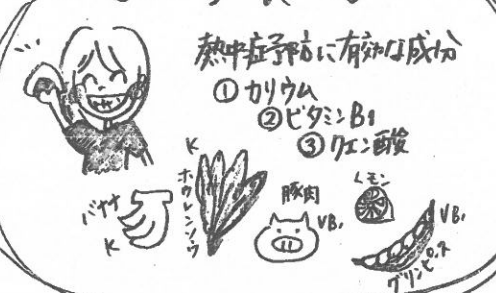
日に日に暑さが増してきています。夜になると涼しいという日もありますが、日中は陽差しも強く、たくさん汗をかくようになりました。しかし、まだまだ体は暑さに慣れていないので、こういう時が一番熱中症になりやすく注意が必要です。ではどうすればいいでしょうか？

① しっかし寝る



深い睡眠が得られるほど代謝が促進されます。脳も休まり自律神経が整うのでストレスや疲労からの回復や耐性がUPします。

② しっかし食べる



熱中症予防には有効な成分

- ① カリウム
- ② ビタミンB1
- ③ クエン酸

③ 暑さにならす



スポーツなどをするとき、最初からトップギアでいはいと！まずはゆっくり体を暑さに慣らすことが大切です。

④ 水分



活動する前にも必ず水分補給を。活動している間はこまめに水分を補給。たくさん汗をかくときには水分だけでなく塩分(ミネラル)の補給も忘れずに。

私たちは汗をかいて体温を調節しています。暑いときには汗を出し、その汗が蒸発するときに熱を一緒に持って行ってくれるので体温を下げています。しかし湿度の高い時には汗の蒸発がうまくできずに体温調節が行いにくくなるので熱中症が起きやすくなります。

人間は体重の約60%が水分です。そして2%の水分が失われると「のどが渴いた」と感じます。



体内の水分が不足すると汗をかきやすくなり熱がこもって熱中症になってしまいます。とくに、お年寄りや小さな子どもは脱水に気が付きにくいので注意！！

水分補給クイズ

正しい水分補給の仕方は？

① 飲み方は？

- ① 飲むときにたくさん飲む！！
- ② 少しずつ、こまめに飲む

② 何を飲む？

- ① スポーツや炭酸飲料
- ② 水や麦茶

③ いつ飲む？

- ① のどが渴いたら飲む
- ② のどが渴く前に飲む

さて、正解はわかりましたか？

まず①の飲み方は... ②です。ね。一気にガブ飲みをしても効果なし。休み時間などに少しずつ飲みましょう。

次に②の飲み物の種類... ②。つまり炭酸飲料はシャブとして気持ちいいですが、飲みすぎると糖分のとりすぎになります。

最後に③のいつ飲むのか... ②。のどが渴いたと感じたとき、体内の水分は減っているんですよ。

しかし!! 水分補給が熱中症の悪化につなげることもあるのです。

それは大量に汗をかいたときに水分補給だけを行ったときです。汗をかき塩分やミネラルも奪われていくので、水分だけだと血中の塩分やミネラル濃度が低くなり、逆に悪化します。

そういうときにはスポーツドリンクや経口補水液を飲むようにしましょう。糖分も入っているので水分や塩分の吸収が良くなります。

でも普段からスポーツドリンクをたくさん飲むと糖分の過剰摂取になるので注意！！

これから体育や部活などでたくさん汗をかいたりするときは、水筒に少し薄めたスポーツドリンクを入れて持参すると予防に良いですよ。

お願い
ゴミの問題や資源採取を考えたときにペットボトルの持ち参りはやめよう。

