

元気だより

暑さが厳しくなり、熱中症が心配な時期になりました。楽しい夏を過ごすためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。バランスのよい食事や十分な睡眠などの基本的な生活習慣を整えましょう。

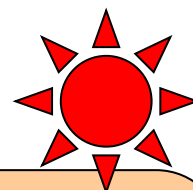
また、暑いからといって涼しい部屋にこもるのではなく、適度に体を動かし暑さに慣れることも大切です。こまめな休憩と水分補給も忘れずに！



熱中症の予防・対応をしよう！

熱中症の症状は？

- ・大量の発汗
- ・頭痛
- ・吐き気（気持ちが悪い）
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・筋肉痛
- ・立ちくらみ、めまい
- ・体温上昇
- ・手足の痙攣
- ・意識障害 など



こんな環境・状況のときは注意！

- ・急に暑くなった
- ・気温が高い、湿度が高い
- ・風が弱い、日差しが強い
- ・照り返しが強い
- ・久しぶりの運動、激しい運動
- ・長時間の外での活動 など

予防のために…

1. よく寝る

睡眠不足は体調が悪くなる原因です。夜ふかしはやめましょう。

2. バランスの良い食事をとる

「赤・黄・緑」の食材をバランスよく、1日3食しっかり食べましょう。

3. 涼しい服装

帽子をかぶり、風通しのよい服装で活動しましょう。

4. 水分をこまめにとる（裏面に詳しく載せました。）

「のどがかわいたな」と感じる前に水分をとるように心がけましょう。

活動中だけでなく、活動前後の水分補給も効果的です。



自分の体の異変に一番はじめに気がつくのは自分自身です。

少しでも体の不調を感じたら、早めに担任の先生や学年の先生、顧問の先生など近くにいる先生へ申し出るようにしましょう。また、周りでは体調が悪そうな人を見つけた場合も、近くの先生に伝えるようにしてください。

～ こまめな水分補給について ～



- のどが渴いてからでは遅いです!渴く前からこまめな水分補給をしましょう。
- 金属の溶出に伴う中毒に注意しましょう(金属製容器の使用 방법에注意!)。
※ 詳しくは下を確認してください。
- 塩分・糖分の摂りすぎに注意しましょう。
スポーツ飲料を大量に飲むと、塩分・糖分を摂りすぎてしまう可能性があります。水で2倍～3倍程度に薄めたり、お茶や水と併用したりすることで、塩分・糖分の摂りすぎを防ぎましょう。



酸性の飲み物による金属の溶出に伴う中毒に注意



酸性の飲み物を金属製の容器に入れると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。また、サビや傷があると、その部分から金属成分が溶け出しやすくなることもあります。

使い方を誤ると、場合によっては中毒を起こすことがあります。使い方が大丈夫か、一度確認してみましょう。

※酸性飲料とは・・・スポーツ飲料や果汁飲料、炭酸飲料など

確認のポイント

ポイント1 容器の内部にサビや傷がないか、使う前によく確認しましょう!



ポイント2 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないようにしましょう!

容器や飲み物の注意書きをよく確認し、長時間の保管は避けましょう。

もし、長時間保管した場合は、いつもと違う味や色になっていないか、よく確認しましょう。

ポイント3 定期的に新しいものに交換しましょう!

古くなった容器は、劣化して内部が破損していることがあります。

スポーツドリンク 使い分けるとより熱中予防に効果的に!

★アイソトニック飲料 (下は一例)

運動前の摂取が効果的



★ハイポトニック飲料 (下は一例)

運動中や運動後の摂取が効果的



◎ 熱中症が疑われる場合は…経口補水液 (OS-1 など) を摂取しましょう!