



## 暑い。。。暑い。。。暑い。。。

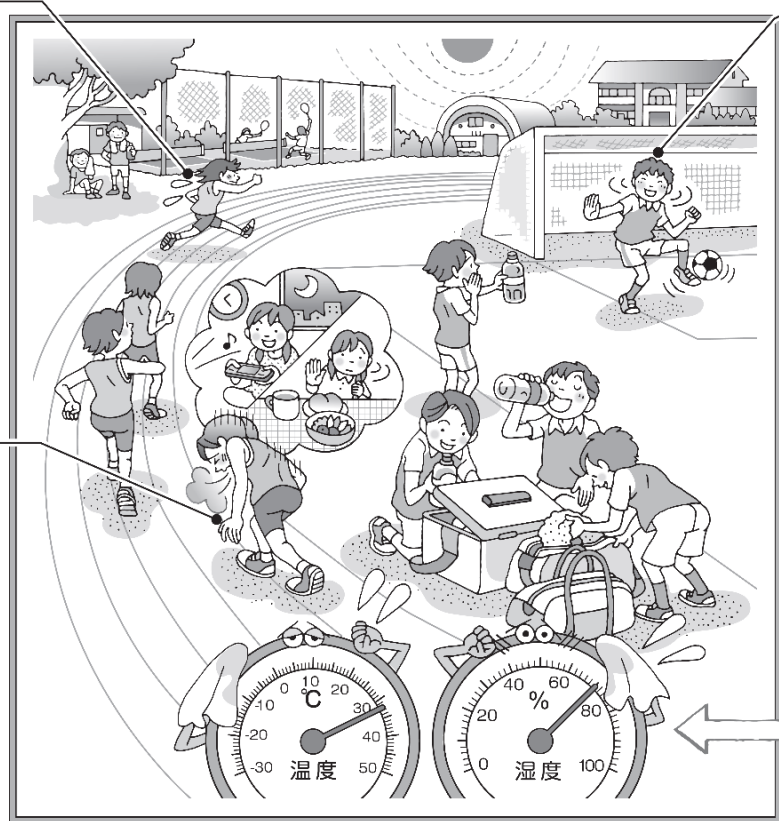
「暑い！」保健室でも、職員室でも、廊下でも、教室でも、よくこの言葉を聞くようになりました。それもそのはず、6月は記録的な暑さが続きました。東京都では猛暑日が続いており、熱中症の危険が高まっています。帽子等の暑さ対策をしっかりと、こまめな水分補給、野外ではマスクを外すなど対策をしっかりととりましょう。

**1** **キケン！過度な運動**

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。



**3** **キケン！水分・塩分不足**

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

**2** **キケン！体調不良**

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

**熱** 中症は「湿度」にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

### ★OS-1とスポーツドリンクのちがい

熱中症のような症状の生徒が来室した時、保健室ではよく OS-1 を飲ませています。OS-1 は汗をかいたりして体の水分が足りない状態（脱水状態）の時に、すぐに体に必要な水分や電解質を取り入れることができます。スポーツドリンクはちょっと汗をかいたときに飲むのに対し、OS-1 はたくさん汗をかいたり、下痢や嘔吐をした時に飲みます。



### ★熱中症予防ポスターを作成しました。

熱中症予防のために保健委員がポスターを作成しました。保健室前に掲示しています！



水筒を忘れたことで、水分補給ができず、顔を真っ赤にして保健室に来室する生徒が増えています。「なくても大丈夫!」と思わずに、必ず水筒を持ってきましょう。