

もうすぐ夏が来る！



朝、テレビで沖縄地方の梅雨明けが発表されたというニュースを見ました。梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。私たちが住んでいる地域も、7月中旬ごろに梅雨が明けるとのことです。先日、朝学活の時に教室を巡回していると、保健委員が自ら熱中症の呼びかけをしている姿を見ました。クラスの状況を見ながら声をかけていて、とても嬉しかったです。「私は大丈夫」と思わずに、クールダウンやこまめな水分補給などの熱中症対策をして、もうすぐ来る夏を健康に乗り越えましょう！

🚫 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、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追い付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。

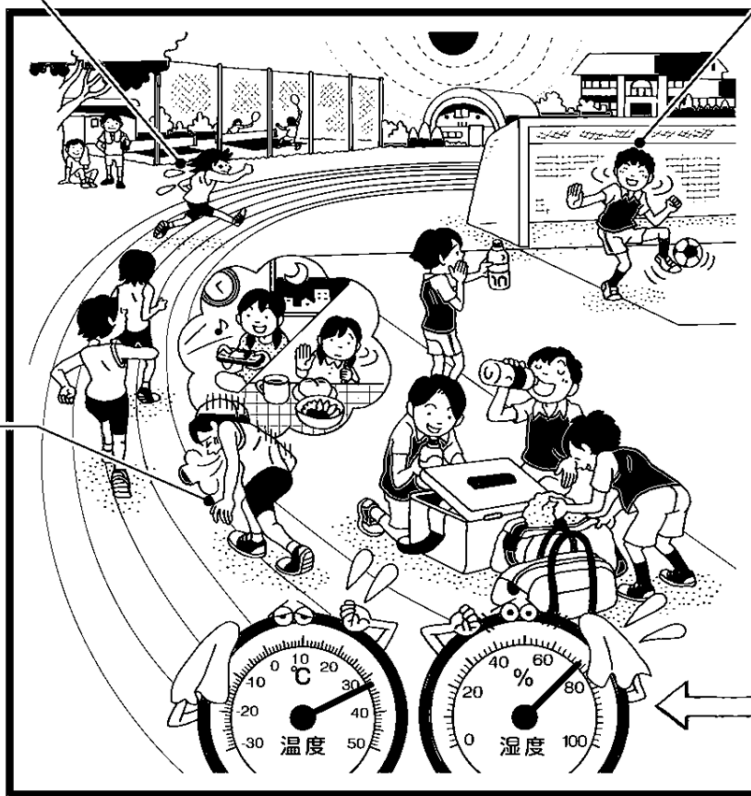
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

🚫 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。



🚫 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。

🔥 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。

★経口補水液（OS-1 など）とスポーツドリンクのちがい

ここ数年よく耳にするようになった「経口補水液」。スポーツドリンクと似ているように思いますが、目的が違います。スポーツドリンクは、熱中症の予防やエネルギーの補給が目的ですが、経口補水液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目的です。日常的に経口補水液は飲むものではなく、脱水症状や、足が攣るなどの熱中症の初期症状が出た時に飲みます。



★身体の冷やしすぎにも注意！

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、食欲不振や下痢・腹痛などを引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との差が大きすぎて自律神経が乱れ、身体の不調につながります。

