

熱中症と夏の食生活について～保健委員会から～

今年の夏は、いつもより早く気温が高い日が続いています。熱中症に注意が必要です。

7月14日(月)の生徒朝会で、保健委員から熱中症対策と夏の食生活について話しをしました。スライドは3年生が作成し、台本は3年生と舞台での発表者となった1年生が話し合っって作りました。2年生は教室と廊下に本テーマのポスターを掲示し、総勢30人全員で作りました。熱中症対策をしっかりとって元気に夏を乗り切りましょう。



発表スライドより

WBGTとは

暑さ指数 (WBGT) = 1 : 7 : 2

気温の効果 湿度の効果 輻射熱の効果

暑さ指数 (WBGT)	レベル	対策
31以上	危険	運動は原則中止
28~31	嚴重警戒	激しい運動は中止
25~28	警戒	積極的に休息
21~25	注意	積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全	随時水分補給

WBGTとは暑さ指数のことで、気温、湿度、日射、気流の4つの要素を総合的に評価して、運動や生活活動での熱中症の危険度を表すもの

熱中症の対処

- ・ 涼しい場所に移動する
- ・ 氷や保冷剤等で体を冷やす
- ・ 塩分や水分を補給する
- ・ 意識がない場合は救急車を呼ぶ



参考元
<https://www.netsuzero.jp/learning/1e03>



熱中症予防

熱中症にならないようにするべきことは

- ・ 水分・塩分補給
- ・ しっかり寝る
- ・ 食生活を整える → どんなものを食べれば良いのか



夏に取りたい栄養素
夏に食べたい食べ物
それらを使った料理

を紹介します！

夏に食欲がないときの食べ物

・香辛料や香辛・香味野菜

→特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます

(例)



こしょう



にんにく



ネギ



青じそ

・夏野菜

→水分やカリウムを多く含み、夏の暑さによる脱水や体温上昇を抑えます。



夏の疲れがとれる栄養素

・ビタミンB₁

→糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素

(例)



豚肉



うなぎ



豆類

など

・クエン酸

→食欲が増す、疲れを回復させる効果が期待できる
レモンやお酢、梅干しなどがある。

ポスターより

