



## 7月の保健目標：夏を健康に過ごそう！

### 『まさか』に要注意…熱中症のおとしあな



また、水分補給はこまめに行うことが大切です。『のどが乾いた』と感じる時はすでに水分が不足している状態と考えられます。「外出する前」「運動する前」「就寝前」などいろいろな行動の前に水分をとっておく習慣をつけるようにしましょう。

「熱中症」というと真夏に起こると思っている人も多いのではないのでしょうか。

過去の「熱中症による救急搬送状況」から、気温が28℃前後から急激に搬送人数が増え始めること、梅雨の晴れ間や気温の高い日、梅雨明けの蒸し暑い日に多く発生していることがわかっています。真夏になる前は体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいと考えられます。汗をかかないような季節からでも運動などで汗をかく機会を増やしていれば夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。

また、寝不足の人、朝ごはんを食べていない人は熱中症になりやすいと言われています。生活習慣にも気をつけるようにしましょう。



水やお茶を中心に。糖分は控えめに。

### 簡単にできる「経口補水液」の作り方

水分を体に吸収させるには、ただの水よりも、水に糖分と塩分を加えるとより吸収がはやくなります。特に真夏の環境下での運動を行った場合、大量の汗をかくため、体の中の塩分が足りなくなります。市販のスポーツドリンクには糖分だけでなく塩分も入っています。もし、スポーツドリンクが家になくても、簡単に家で「経口補水液」を作ることができます。

- ①湯冷まし1リットルに対し、食塩3グラム（小さじ1/2杯）、砂糖20グラム（大さじ2杯）を入れて良く溶かします。
- ②お好みで、レモンやグレープフルーツなどを入れます。

☆自分のオリジナルを作ってみるのもいいですね☆

※注意：スポーツドリンクを飲みすぎると糖質の取りすぎや虫歯の原因にもなります。  
時と場合によって水分補給も工夫が必要です。

