



全国的に真夏日が続いており、気温だけでなく湿度も高く、蒸し暑いが多いですね。現在は、テスト前で部活動も中止になっており、生徒のみなさんは、帰宅後も自分の目標に向かって勉強に励んでいることでしょう！

しかし、しばらく運動をしておらず、休み明けに急に激しい運動をしたときは、熱中症の危険性が高まるので要注意。屋外だけでなく、体育館やお風呂場などの室内でも熱中症は起こります。予防には正しい水分補給が不可欠。こまめに水分を摂り、この保健だよりをしっかりと読んで、この夏を元気に乗り切りましょう。

STOP 熱中症 TRY 水分補給

水は体の中で何をしている？

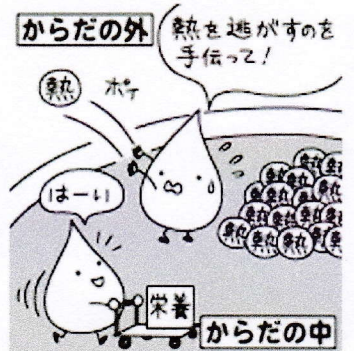


水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。

呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

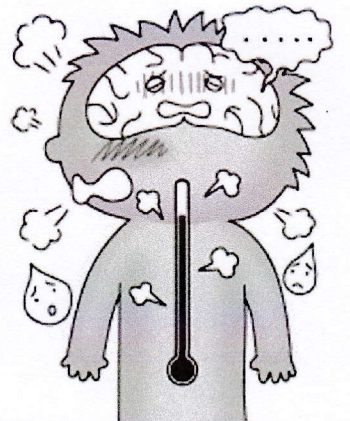
暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう。

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

水分補給にと

清涼飲料水（ジュース類）を飲んでいると熱中症とは別の問題が...



清涼飲料水には、**糖分**が多く含まれています。これを大量に摂取すると、**肥満**や**糖尿病**などの**生活習慣病**につながります。さらに、ただただ甘い飲み物を飲んでいると、口の中が**むし菌**の原因菌の大好きな環境に...

清涼飲料水を水の代わりに、1日2~3リットル飲む生活をしていた高校生が、**意識障害**で病院に運ばれたケースもあります。あなたの習慣はどうですか？自分の生活を振り返り、甘い飲み物を毎日飲むのは止めましょう。