

ほけんだより



札幌市立宮の森中学校 保健室発行 2024.7.11 No.5

先日、気象庁が発表した3か月予報によると、全国的に気温は7月から9月にかけて平年よりも高い見通しだそうです。昨年2023年は観測史上最も暑い夏でしたが、今年の夏も昨年に匹敵するような猛暑になる可能性があるようです。そのため、熱中症のリスクは今年も高いと言えます。熱中症の対策をしっかりと理解し、予防できるように心がけましょう。

熱中症のカギ🔑は生活習慣にあり！

熱中症と生活習慣の関係

運動や作業をすると、私たちの体の中で熱が生まれます。ただし、人間の体には体温調節機能が備わっているため、体温が上がり過ぎたときには、血管が拡張し、皮膚に多くの血液が流れ込むことで熱を体の外に放出します。同時に、汗をかいてその汗が蒸発するときに体の表面から熱を奪うことで上がった体温を下げようとします。

ところが、あまりにも暑い環境に長くいると、体温調節機能が崩れて体外への熱の放出ができなくなり、体内に熱がこもって体温が上昇します。また、急激に大量の汗をかくと、体内の水分と塩分が失われ、体液のバランスが崩れてしまいます。そうしたことにより、頭痛や吐き気、けいれんなど、様々な熱中症の症状が現れるのです。そして、この体温調節機能は、私たちの生活習慣に大きな影響を受けます。

こんな生活
していませんか？

チェック

★チェックが多い人ほど、
熱中症のリスクが高い
生活習慣です。

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている



熱中症の主な症状

- ◆ 大量の汗
- ◆ めまいや顔のほてり
- ◆ 体のだるさ
- ◆ 吐き気
- ◆ 体温が高い
- ◆ 筋肉のけいれん
- ◆ 頭痛
- ◆ 意識障害 など

Q:下の数字はなんの数字？

91,467人

★答えは裏面にあります！

熱中症を予防する生活習慣を身に付けよう！

1. 睡眠をしっかりとする



睡眠時間が短いと、どんどん疲労がたまっていき、体温調節機能が弱まってしまいます。すると、少し運動をしただけでも体温が上がりやすくなってしまいます。



★疲労回復のコツは、1日7～8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。寝苦しい夜は、冷房や扇風機などを活用して、眠りやすい室温（28℃以下）にするといいですよ。ただし、寝冷えに注意してくださいね。



2. 入浴や軽い運動で汗を流す



冷房の効いた部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできなくなってしまいます。



★お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船に浸かって汗を流すように心がけましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れ、汗を流すことを意識的に取り入れましょう。



3. 栄養バランスの良い食事をする



夏は食欲が落ちてご飯を食べられない、そうめんなど麺類だけで済ませてしまう…ということが多くなりがちです。すると、糖質過剰や栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなってしまいます。また、朝食抜きは体と頭を動かすためのエネルギー不足にもなってしまいます。



★米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を心がけましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。



4. のどが渇く前に水分補給をする



のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



★30分に1回程度、入浴前後や起床時・寝る前、運動の合間など、水分補給をするタイミングを決めて、“のどが渇く前”のこまめな水分補給を心がけましょう。

