



効果的に水分をとろう 汗をかいた分、水分補給!

運動時の水分補給は「少量をこまめに」がポイントです。こまめに水分補給を行うと体温の上昇を抑えることができます。

## 運動中 水分補給のポイント

- 15~20分ごとに200mlほど補給する。
- 水温を5℃~15℃くらいに冷やしておく。  
(飲みやすい。たくさん飲む。)
- 長時間スポーツする場合には塩分を含んだ水分を補給する。(食塩を少し加える。スポーツ飲料。)

体重の2%以上の脱水になると熱中症の症状が出るといわれる。

→ /時間当たり10ml×体重(kg)の水分摂取が2%以上の脱水にならない目安。

体重50kgなら  
10ml×50kg=500ml

たくさん飲むときはスポーツ飲料を半分にうずめるとよい。



真夏の運動中

今年、エルニーニョ現象の影響で冷夏になるといわれていましたが、つゆを前に全国的に気温が上昇しました。6月は暑くなる予想されています。

すでに各地で熱中症が多発していることが報じられています。急に暑くなるときは要注意です。これからつゆの合い間やつゆが明けるときにも急に暑くなることを考えられます。

熱中症とは



## 熱中症を予防しよう

熱中症とは高温の環境で起る暑熱障害の総称です。重症の場合には死亡することもありますので予防がとても大切です。



運動中ぐあいが悪くなったなら運動をやめて涼しい所へ

## 毎日の生活で気をつけよう

日ごろから食事や睡眠をきちんととって体調を整えておくことが大切です。体がきちんと機能するためには、1日3回、きちんと食事をしてミネラルやビタミンを補給しておく必要があります。睡眠不足はもういけません。

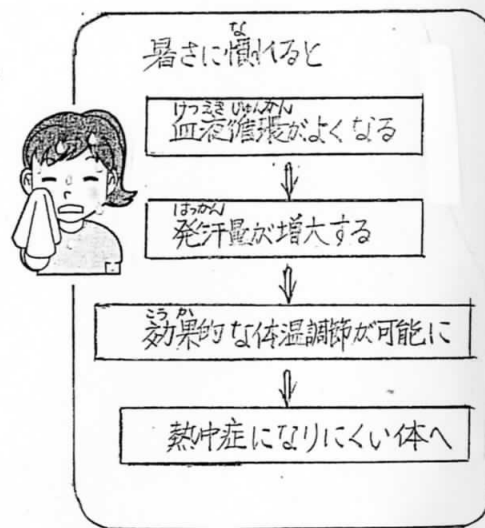
## 暑さに対する抵抗力をつけよう

暑さに慣れていない時期は汗をかき機能がまだ十分に働いていないため熱中症を起こしやすくなっています。

暑さに慣れると体は汗をかきやすくなり汗をかくことで体温調節がスムーズに行えるようになります。

熱中症対策には汗をかきやすい体にするのが重要です。暑くなったからといってエアコンをつけてエアコンに頼ってばかりいると体は暑さに慣れず体温調節がうまくできなくなります。エアコンを使用するときには設定温度をあまり低くしないようにしましょう。

## エアコンの使いすぎに注意



## 体を暑さに慣らす際のポイント

- ① 運動の時間をはじめは短く、徐々に長くしていく。
- ② 軽い運動から始め、だんだん強度を上げていく。
- ③ 涼しくなるよう軽装する。(うす着、吸湿性、通気性のよいもの。)
- ④ 水分補給をしながら運動する。



## 日ごろから気をつけること

- ① 1日3回きちんと食事をする。  
(ミネラルやビタミンが不足すると体温調節能力や運動能力が低下する。)
- ② 日ごろから水分を多めにしておく。  
(日ごろから水分を多めにすると、体温の上昇をより防げるという報告がある。)
- ③ 睡眠をじゅうぶんにとる。  
(睡眠不足は体調をくずし、体温調節能力が低下する。)
- ④ エアコンに頼りすぎない。  
(エアコンを使いすぎる生活は体温調節能力が低下する。)



朝食を必ずとろう!



## 睡眠不足になっていませんか

4、5月の保健室での生徒の様子を見るとぐあいが長くて来室した人の中に睡眠不足があるケースが例年と比べて多いようです。

保健室の4、5月(2か月分)のまとめ

	今年度	25年度	24年度
体調不良を訴えた人	123人	96人	111人
上記のうち、睡眠不足だった人	9人	2人	1人

## 睡眠不足は熱中症予防に大敵

睡眠をしっかりして規則正しい生活を!