

ほけんだより



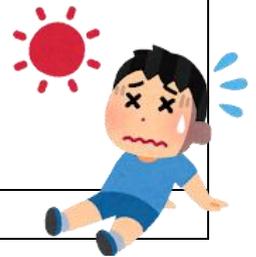
静岡高校 25HR 保健委員 2023.6.29 発行

熱中症と夏バテに注意

蒸し暑い日が増えてきましたが、夏になると「熱中症」や「夏バテ」が心配になってきます。今年の夏は例年以上に暑くなることが予想されています。そんな今から熱中症や夏バテについての知識を身につけておきましょう。期末テスト明けには、球技大会が控えていますので、体調を整えて楽しく当日を過ごしましょう！暑さに強そうに見える体育科の先生方の熱中症、夏バテ対策も紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

1. 熱中症と夏バテの違い

	熱中症	夏バテ
原因	高温多湿下で体内の水分や塩分のバランスが崩れることで体温調節機能が破綻して発症する障害の総称	夏の暑さが原因でおこる脱水や自律神経の乱れ、栄養不足からくる体の不調の総称
症状	<ul style="list-style-type: none">めまい、失神筋肉痛筋肉の硬直頭痛など	<ul style="list-style-type: none">疲れがたまる全身がだるい食直不振胃腸の不調など
見分け方	突然体調が悪くなり、症状が現われる	徐々に体調不良になる



2. 夏バテの予防

夏バテ予防に普段の生活から気を付けたい7つのことを紹介します。

- ① 生活リズムを整える
- ② 冷房の設定温度は外気温との差が5℃以下になるようにする
- ③ 入浴時にしっかりと湯船につかる
- ④ 睡眠をしっかりとる
- ⑤ 適度に体を動かす
- ⑥ こまめな水分補給をする
- ⑦ 栄養バランスのとれた食事を考える



3. 熱中症の予防

熱中症になりやすい運動時に気を付けたい2つを紹介します。

1. こまめな水分補給
2. 運動時はスポーツドリンクがおすすめ！

<家でも作れる簡単スポドリの作り方>

[材料] 水(1L) 食塩(3g) レモン汁(大さじ3) はちみつ(大さじ4)

[作り方] 材料を全て混ぜるだけ！冷やして飲むのがおすすめ

