

# 保健だより

2016. 6 No. 3 福島高校 保健室



## 「新体カテスト」熱中症の予防対策を万全に！！

6/28(火)に信夫ヶ丘陸上競技場にて「新体カテスト」が実施されます。

天候により熱中症が心配されます。予防対策を万全にして臨んでください。



### < 予防対策① 体調管理編 >

- 前日、睡眠を十分にとる。
- 当日、朝食は必ず食べる。
- 体調が悪い時（特に下痢や発熱の症状がある時など）は無理をして参加しない。
- 運動を始める前（喉が渴く前）に水分を摂取する。

### 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

- 少量ずつこまめに摂ろう
- 塩分も摂ろう
- 炭酸飲料は向きません



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

### < 予防対策② 持ち物編 >

- 飲み物（スポーツドリンク、水の場合は塩や梅干しを一緒に持参するとよい。）500mlでは足りません。
- 帽子や日傘（競技場は日光を遮る場所が少ないので、準備した方がよいです）
- うちわ、保冷剤など、体を冷やせる用品
- 昼食・捕食  
競技時間に合わせて、短時間でかつ食べやすいもの（おにぎりやゼリー状飲料、バナナなど）がお勧めです。
- 着替え（更衣室があります。）
- タオル
- 日焼け止め、虫よけ

## 熱中症は FIRE で応急処置

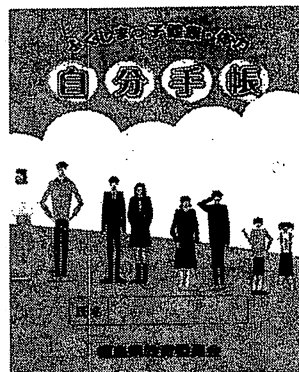
<b>F</b> luid	<p>「液体」（水分+塩分）の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる</p>
<b>I</b> ce	<p>身体の「冷却」 衣服を緩める／「氷のう」などを太い動脈が通る部位（首筋・わきの下・足の付け根）にあてる／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る</p>
<b>R</b> est	<p>涼しい場所で「休息」 涼しい場所（可能なら冷房が使える部屋）で休ませる</p>
<b>E</b> mergency	<p>「緊急事態」の認識 意識状態・体温のチェック／救急車を要請／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明</p>



熱中症は生命の危険を伴う状況に陥ることもあります。夏の健康管理の基本として熱中症に関する知識と予防法を実践するための力を身に付けてください。

## ほけんしつ抄① 自分の生活を見つめること 「自分手帳」

6月に入り、保健室では「朝から疲れた」、「授業中寝てしまう」などの話がきかれています。部活・塾を経て22時頃帰宅する生活をしている人もめずらしくなく、「夕食はどうやって食べているのか」、「何時ごろ眠りに着けるのか」とても気になっています。なぜなら、食事や睡眠はその頻度が多いことからその人自身を形づくる行動であり、能力、体力、気力の源です。頑張っている人こそ大切にしてほしいことだからです。



今年度2年生は毎月末に「自分手帳」の記入を実施しています。内容は「食事・運動・睡眠」の振り返りです。「こんなこと書いて、何になる？」と面倒くさい人も多いでしょうが、たった一行の内容からでもその人の生活の様子が見えてきて、思わずコメントさせてもらっています。忙しく、頑張る人こそ時々自分の生活を振り返り、確認することは必要かつ大切なことではないでしょうか。

1年生の皆さんも中学校で配られた「自分手帳」を探し出して、時々自分の生活を振り返ることに使ってみてください（健康P24、25）。「頑張っているのに上手くいかない」時こそお勧めします。

（「自分手帳」は福島県教育庁健康教育課HPからもダウンロードできます。）



6月は、食育に対する理解を深め、積極的に食育を促進することを目的とした「食育月間」です。また、毎月19日は「食育の日」です。

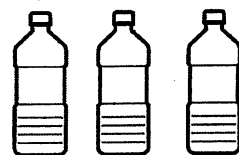
### 水分の補給をしましょう!



水は栄養素ではありませんが、人体の約60%を占め（体重60kgの人なら約36kgが水分）、栄養素や代謝物の運搬、体温の調節などが行われ、生命の機能が保たれています。

ところが、日本人の約7割は普段から水分不足とされています。この水分不足ですが、体内の1%が減るとどの渴きを感じ、5%失われると脱水症状、熱中症（頭痛・吐き気・手足の震え）などの症状を引き起こします。こまめに水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう。

- 1) 1日に摂取したい水分量は? (生活活動によってその量は変化しますが...)  
**飲料水として約 1500ml** (スポーツなどで汗をかいた場合は、それ以上)



500ml×3本くらい...

- 2) 1回の水分補給の量とタイミング

○量は?

一度にたくさん飲むのではなく、1回にコップ1杯程度(150~200ml)の量を1日に6~8回に分けて飲みましょう。

○タイミングは?

- ①朝起きた時 ②食事 ③通勤通学時 ④入浴後 ⑤就寝前 ⑥スポーツをする時

※運動や作業などでたくさんの汗をかいた時には、水分だけでなく塩分と糖分の補給も必要になります。スポーツリンクを3倍程度に薄めて飲むのも効果的。

(文責:食育コーディネーター担当 片平)