

7月 保健だより

令和6年7月 総和南中 保健室

暑い日が続いて、熱中症が心配されます。熱中症は、しっかり自己管理することで未然に防ぐことができます。規則正しい生活やこまめな水分補給を心がけ、熱中症対策を万全に行いましょう。

熱中症に注意！暑さから身を守ろう！

熱中症とは・・・



暑熱環境下で高い体温に体が耐えられなくなった状態

暑さ指数 (WBGT) って？

①気温②湿度③輻射熱(建物や地面から反射する熱)の3つを取り入れた指標です。単位は気温と同じ℃です。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、身体の外へ熱を放出できないので湿度が高いほど危険です。

11:00～16:00が最も危険！



熱中症の3段階

- I度：熱けいれん、熱失神・・・大量の発汗、めまい、四肢や腹筋のけいれん(こむら返り)、意識障害はなし
- II度：熱疲労・・・脱水による倦怠感、頭痛、嘔吐、吐き気、集中力や判断力の低下、軽度の体温上昇
- III度：熱射病・・・体温調整機能の破綻による高体温と意識障害、けいれん発作、全身の多臓器不全を合併



熱中症は予防が大切です！

○こまめに水分補給しよう

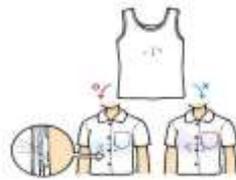
- ・のどが渇く前に水分を補給しましょう。
- 汗をかくと、汗とともに体の外に塩分が流れるので、塩分補給が大切です。



○肌着で体温を調節しよう

- ・肌着が汗を吸収することで汗が蒸発し、皮膚の温度が下がる。

通気性のよいものを！！



「冷え」を防ごう

暑 い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいますが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



そこで...

お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



ペットボトルに隠されたワナ

を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほど細菌の数が増えすぎた...という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中には細菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



- ⚠ 開けたら早めに飲み切ろう
- ⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をたどる細菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



夏こそ「みそ汁」で元気に！



① 栄養満点 みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

② 体を温める エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

③ 熱中症対策に 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。

