

パクパクだよい

日高町教育委員会
令和5年7月
毎月19日は食育の日



日高も（特に日高地区は気温が30度を超え）蒸し暑い日が続いています。これから本格的な夏が始まります。暑い夏は、汗を多くかくので体の水分が失われやすくなります。体育や部活動でスポーツ活動をするときには熱中症にならないように注意する必要があります。また、もうすぐ始まる夏休み中は、生活リズムが崩れやすくなります。知らず知らずのうちに熱中症になる場合もあるので、注意して生活し自分の体を守りましょう。

熱中症を防ごう

その症状、熱中症かも…



手足や腹筋にけいれん
(足がつるなど)や筋肉痛が起こる



全身のだるさやめまい、吐き気、おう吐、頭痛などが起こる



脈が早くなったり、顔が青ざめる



足がもたつく、ふらつく、突然座り込む、立ち上がれないなど

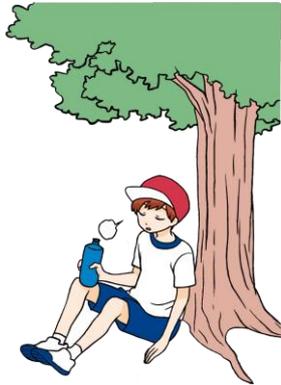
※学校での熱中症の事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、特にランニング・ダッシュ・シャトルランなど「走る運動」で発生していた事例が多かったそうです。また、気温が20~30℃とそれほど高くなくても湿度が高い日は要注意です。上記のような症状があらわれたら、まず近くの大人(先生や家族など)に伝えましょう。意識がしっかりしているかを確認し、応答がおかしい場合は、すぐに救急車を要請し、涼しい場所にうつし、体を冷やし水分補給をします。

(「体育活動における熱中症予防 調査研究報告書」JSC学校災害防止調査研究会、2014より)

熱中症の予防のためには

気分が悪くなったら、無理をしない!

運動前には必ず体調のチェックをし、運動中も体調が悪くなったら無理に続けないようにします。また急に暑くなったときや休み明けは運動を軽くして、徐々に体を慣らすようにしましょう。なお35℃以上の環境下では運動は原則中止です。



涼しい服装をして、外ではぼうしをかぶる!

服の素材は吸湿性や通気性のよいものにします。外で活動するときにはぼうしをかぶり、直射日光が当たるとのを防ぎましょう。



※北海道では朝と昼間の寒暖差が激しく体がついていけないため、熱中症になるリスクが高いそうです。天気予報も注意して見てみましょう。

「のどが渇く前に飲む」こまめな水分補給を心がける!

ふだんは…



みず、むぎちゃ、ぎゅうにゅう牛乳

あせ汗をたくさんかいたとき



けいこうほすいえき経口補水液、スポーツドリンク

たべものから



ごはん、しるもの汁物、すいか、もも、トマト、なす、きゅうり

日ごろから糖分やカフェインを含まない水か麦茶、牛乳でこまめに水分を補給しましょう。運動などで一度にたくさん汗をかいた時は、汗と一緒に塩分やミネラルもたくさん失われます。市販の経口補水液やスポーツドリンクを利用すると良いでしょう。

また、0.1~0.2%程度の食塩と4~8%の糖質(水1Lに食塩1~2g、砂糖40~80g)で手作りの水分補給ドリンクを作ることができます。レモン汁など柑橘系の果汁をお好みで入れると爽やかに飲みやすくなるのでおすすめです。また、夏が旬の野菜や果物には、水分やミネラルがたくさん含まれているので積極的に食べましょう。

熱中症を予防して、楽しい夏を過ごして下さいね!