



【夏号のテーマ】

生活習慣を見直し、熱中症を予防しよう！！

今年も暑い夏がやってきました！

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり、血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、体温が急激に上昇し、熱中症を引き起こすことがあります。

体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。そのため、この機会に生活習慣を見直し、熱中症を予防しましょう。

睡眠をしっかりとる

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早寝・早起きで生活リズムを整えること。夜も暑い日は、冷房を活用して眠りやすい室温に。



栄養バランスの良い食事をする

米・肉・魚・野菜など栄養バランスの良い食事を。肉や・魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。朝ごはんを抜くと体を動かすためのエネルギー不足になるので、朝ごはんはしっかり食べましょう。



熱中症を予防するための生活習慣

のどが渴く前に水分補給をする

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前などの飲むタイミングを決め、のどが渴く前にこまめな水分補給を。



入浴や軽い運動で汗を流す

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。軽い運動で、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。



室内にいても水分補給を忘れずに！

また子どもたちは遊びに夢中になると、のどの渇きに気づきにくいので、大人が声をかけることも大切です。

38～40度のお湯に10～15分ほど浸かると良いです。湯船に浸かると「疲れが取れる」「よく眠れる」という効果があります。

こんな時も  
気を付けて！！

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

