

保健だより



平成26年6月 9日発行
金沢商業高等学校 保健室

6月になりました。雨で肌寒い日もある一方、天気がよいと、夏のように暑くなる日もあります。また校内でも1階と5階ではかなりの温度差を感じます。天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩すことが多いのもこの時期です。肌寒い日には肌着を重ねるなどして、上手に体感温度を調節しましょう。

スポーツテストです！熱中症に気をつけよう！！



日常生活について ～熱中症にならない体づくり～

- 睡眠をしっかりとりよう…疲労回復が充分でないと熱中症になりやすく、集中力を欠いてケガの原因にもなります。
- 3食しっかりと食べよう…体力キープ。特に朝食は必ず食べて登校しましょう。



水分の補給について

熱中症の予防には水分補給が最も大切です。でも、ただガブガブと飲むのはいけません。

- 0.2%の塩分を含む飲み物が良い（1ℓの水や麦茶に2gの塩を混ぜる）。汗には水分だけではなく、塩分なども含まれています。発汗で失われた塩分もきちんと補給することが必要です。
- 糖分も大切。糖分は運動中のエネルギー源として持久力向上にも役立ちます。スポーツドリンクは飲みやすくオススメです。
- 飲み方は、のどが渇く前にこまめに少量ずつ（コップ1杯、200～300ml）飲むと効果的です。のどが渇いたと感じた時点ですでに脱水状態です。スポーツテスト当日は飲み物（ペットボトル2本分）は各自で準備し、当日は飲みきりましょう。



その他について

- 足がつるなど、熱けいれんを防止するために食塩1～2グラム（小さじスプーン1/3）を当日は摂る。朝食にみそ汁、梅干し、漬け物などで十分な塩分補給をしましょう。
- 発熱や下痢などの体調不良は、無理をせず申し出ましょう。
- 風通しの良いところや木陰で休憩をとるようにしましょう。
- タオルを利用し頭や首を直射日光に当てない対策をとりましょう。

**体が暑さに慣れていないこの季節、総体・総文のあとで疲れもたまっていると思います。
熱中症の危険も高まります！水分補給は各自でしっかりしましょう！！**