

# 保健だより

小山市城南高等学校 保健室



## 熱中症対策をするなら、今から！



～今年も特に気をつけたい熱中症！！～

東山書房「健康教室」2018. 7月より

### 暑さに慣れる「暑熱順化」が大切

繰り返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く、大量に出るようになり、熱を逃す能力がアップします。

このように、暑さに体が慣れてくることを「暑熱順化」といいます。

暑熱順化が進むと、汗の塩分濃度が低くなるため、汗をたくさんかいても失う塩分が少なくなり、血液量も増えて循環系の負担が軽くなります。また、暑いときでも体温が上がりにくくなります。

### 暑さに慣れるために・・・



- 暑くなる前の時季から体を動かす
- 運動するときは、軽めのものから短時間行う
- 運動する時間やメニューは、徐々に延ばしていく

### 注意が必要な身体の状態はコレ！

#### ●寝不足の時

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

#### ●朝食をとらなかった時

朝食を抜くと、睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分を補給できていないため、熱中症をひきおこしやすくなります。

#### ●発熱していたり下痢をしているとき

熱があるときに運動をすれば、さらに熱が上がりますし、下痢の時は脱水になりやすいので暑い夏の日には特に注意が必要です。



### 熱中症にならないために守ってほしいこと



- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかりとる
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- 汗を大量にかいたら塩分もとる
- 運動する際は**30分に1回は休憩**をとる
- 体調が優れないときは**無理をしない**