

吉野川市中学校体育大会に出場された皆さんお疲れ様でした。真剣にプレーする姿や応援・サポートする姿に感動しました。さて、梅雨明け間近でこれから暑さも本番になります。食欲がなくなったり体力も消耗しやすい為、体調の管理が大変な時期です。この時期、熱中症には注意が必要です。暑い夏を乗りきるために、睡眠・栄養もしっかりとりましょう。

熱中症 症状別重症度

I 度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II 度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III 度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前・後・途中

入浴の前・後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

汗なんて、かきたくない？！

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するときに体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりにくいのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの？

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。水分が足りない汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。



汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。暑い夏こそなかよく！

暑さに負けず、元気に過ごすための9カ条を教えます！

- な** んどもこまめに水分補給
- つ** めたいたべものやのみものにかたよらず
- バ** ランスよくなんでも食べよう
- テ** レビやゲームは時間を決めて
- に** ouchiyou (日中) は外で元気に遊ぼう
- ち** ようしょく (朝食) は毎日必ず食べよう
- ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- い** つも早起きで今日も元気！



暑さに負けない体を作ろう



10代前半の人に必要な睡眠時間の目安は、約8時間。個人差もありますが、脳や体の成長、日中の活動量を考えて、「このくらいは必要」という数字が示されています。10代の睡眠の邪魔をするものは、携帯電話、スマホ。布団に入っても、SNSをしている人は、睡眠不足や寝付きの悪い割合が高いそうです。暑い時期の睡眠不足は、熱中症のリスクに直結します。布団に入る前に携帯電話やスマホの電源を切るか、別の部屋に置いて寝るようにしましょう。