

先月号でも「熱中症」についてお知らせしましたが、7月に入ってから猛暑を考えると、なおさら心配になってきました。再度、熱中症対策をお知らせしますので、しっかり読んで、役立ててください。

## ● 大切なのは、水分・塩分の補給 (特に運動部の生徒)

水分・塩分は汗を出して体内の熱を外に出すために、なくてはならないものです。軽い脱水症状だと人はのどの渇きを感じません。だからといって水分の補給を怠ると、脱水状態に陥り熱中症になってしまいます。



水分が不足すると・・・脳への血流不足で、めまいや吐き気、頭痛等が起こる。

塩分が不足すると・・・筋肉のけいれんが起こる。

このため、塩分を含んだスポーツドリンクなどをこまめに飲むことが大切になってきます。20～30分ごとにこまめに飲むことが理想です。(のどが渇いていなくても!!)

### ☆ 0.1%～0.2%の食塩水

\* 1リットルの水に、塩を小さじ半分(2g)入れて、良く溶かしてください。「美味しくないと」思うかもしれませんが、スポーツドリンクより経済的ではないでしょうか。健康安全のためと考え、一度試してみてください。

### ☆ ナトリウム40～80mg/100ml スポーツドリンク

\* 最近の飲み物には、ほとんど成分表が表示されていますので、スポーツドリンクを選ぶ時には、上記の条件を満たしているものを選ぶようにしましょう。

## ● 十分な睡眠とバランスの良い食事

これは、熱中症に限ったわけではなく、健康な生活の基本です。特に朝食を食べていない人は、要注意です。普段食べていないという人は、少量からでも良いので、朝食の習慣をつけてください。



夏に気をつけないといけないのが、清涼飲料水の飲み過ぎです。清涼飲料水には、多くの砂糖が含まれていますので、喉が渇くからといって、ガブ飲みすると、糖分の取りすぎになってしまいます。甘いものの取りすぎは、肥満だけではなく夏バテの原因にもなります。のどが渇いた時は、お茶や水に限ります。

### 《意外に多い飲み物の砂糖》

飲 み 物		お 菓 子	
缶コーヒー(250ml)	角砂糖6.5個	ショートケーキ(1切)	角砂糖8個
炭酸飲料(250ml)	角砂糖7.5個	アンパン(1個)	角砂糖5～6個
スポーツ飲料( )	角砂糖5個	大福(1個)	角砂糖3個
サイダー(250ml)	角砂糖6.5個	シュークリーム(1個)	角砂糖2～3個