

保健だより side

熱中症によって救急搬送された人（総務省消防庁 熱中症情報）

71, 317人（1日あたり**466人**）

7歳～18歳の若者は、8, 707人（1日あたり**56人**）



つまり・・・**熱中症はどんな人でもなる可能性がある！！**

上手な水分補給で熱中症対策！

～どのくらい水分をとっているか考えたことはありますか？～



脱水状態になっていないか 確認する6つの方法

1. のどが乾いている
2. 唇や舌、口の中が乾燥している
3. **皮膚**をつまんでみる
4. **親指の爪**の先を押してみる
5. **わきの下**が乾いていないか確認する
6. 尿の色を確認する



尿の色	水分補給推奨量
■ 男子用小便器 一便器を流れ落ちる尿の色	■ 個室トイレ 一便器に溜まった尿の色
脱水リスク：危険 体重の約2%の脱水	体重の2%程度の水分補給をしましょう。
リスク：警戒 体重の約1.5%の脱水	体重の1.5%程度の水分補給をしましょう。
リスク：注意 体重の約1%の脱水	体重の1%程度の水分補給をしましょう。
脱水リスク：低い	尿量が少ないときにはコップ1杯程度の水分をとりましょう。
脱水リスク：なし	こまめな水分補給を続けましょう。

★体育や部活などでは・・・

- ①練習開始前に**全員飲む習慣**をつける。
- ②練習の合間にも、**定期的に全員で一斉に飲む**。
- ③体調や汗の出具合にあわせて**自由に飲める環境**を作る。

※練習の動線上に**飲み物置き場**を設けるといいですね。



適切な量と適切なタイミングの水分補給で熱中症対策を！！

☆体調の優れない時は、**運動中止を！！**まずは、**生活習慣を整えて、体調がよい状態で運動をするように**しましょう！！

食は☆人なり

You are ☆ what you eat.

令和6年6月14日発行

学校長 塩沢建樹 栄養教諭 大島久美子



今日の石中タイムでは「熱中症を防ぐ水分補給のしかた」について学習します。

命を守るために大切なことなので、この機会にぜひ家族とも話し合ってみてください。

振り返りは

こちらへ



スポーツドリンクさえ飲めば水分補給は大丈夫？



…というわけではありません。状況によって飲み物を選びましょう。水分補給だけでなく、食事をしっかりとることも重要です。

忘れがちですが、基本です。



朝食はできるだけしっかりとしましょう。

運動をしていない時や
冷房の効いた部屋にいる時は



カフェインを含まない麦茶や水などがおすすめです。

カフェインの含まれる飲み物（コーヒーや緑茶・紅茶、一部の炭酸飲料やエナジードリンクなど）には利尿作用があり、かえって体内の水分を外に出してしまいます。成長期の中学生にはカフェインの取り過ぎによる障害も心配です。

これらは嗜好品（しこうひん）として1杯くらい飲むものと考え、水分補給のために大量に飲むことは避けましょう。

運動や外活動
室内でも汗をかくような時は



使い方を考えてスポーツドリンクを。

スポーツドリンクは、運動によって失われたエネルギー源となる糖質と、汗によって失われた無機質（ミネラル）を補給するのに向いています。しかし、市販のスポーツドリンクは、清涼飲料としてのおいしさも求められているため、糖分が多くなっています。運動していればエネルギーとして使ってしまうのでいいのですが、そうでないときは砂糖の入った清涼飲料水であることを忘れないようにしましょう。

また、口の中にスポーツドリンクが残っている状態が続くと、酸蝕歯（さんしょくし）といって歯が溶けやすくなることわかっています。水などが入ったボトルもいっしょに用意してときどき口をすすぐようにするとよいでしょう。

注意！ スポーツドリンクを入れてはいけない水筒があります



スポーツドリンクは粉末を買わなくても作れます

