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!!

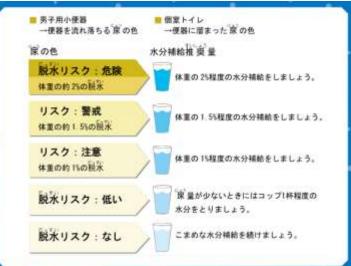
上手な水分補給で熱中症対策!

~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
- 皮膚をつまんでみる
- 4. 親指の爪の先を押してみる
- 5. <u>わきの下</u>が乾いていないか確認 する
- 6. 尿の色を確認する



★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、<u>定期的に全員で一斉</u>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!!



令和6年6月|4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。



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りましょう。

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** ことがわかっています。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

プラスチック





スポーツドリンクは粉末を買わなくても作れます

