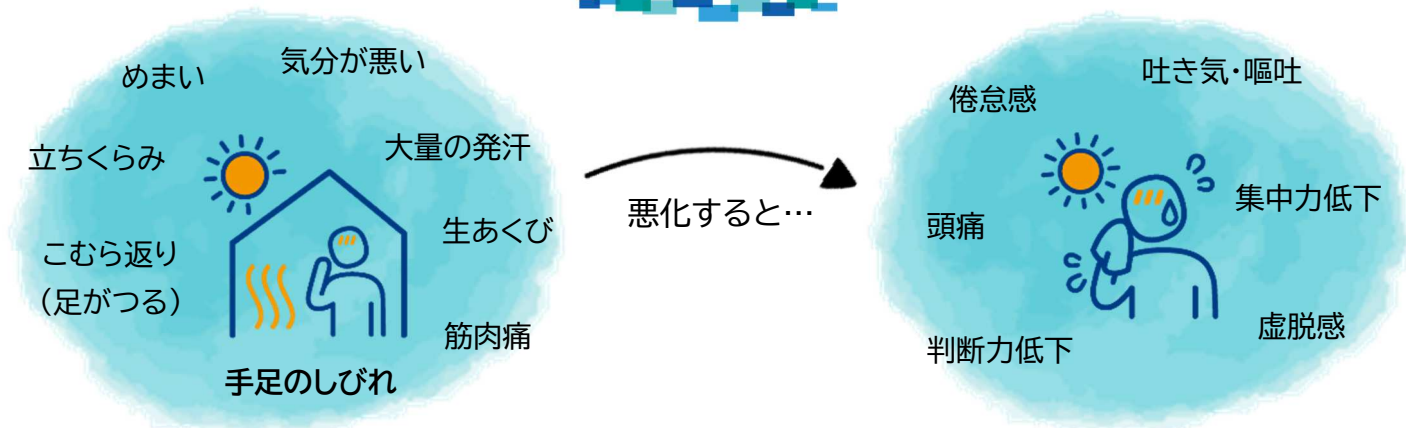


熱中症対策

熱中症は外で起こるものだと思っていませんか？実は室内で起こることも多いんです。
特に室内では、じわじわと時間をかけて体調が悪化していくので気づきにくく、注意が必要です！

熱中症の症状



暑さを避ける



- ・エアコンを積極的に使いこまめに温度調節する
- ・扇風機を組み合わせる
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



- ・吸湿性、速乾性のある通気性のいい服を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰に入る、こまめに休憩する



こまめに水分補給する



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても意識的に水分・塩分などを補給する

熱中症かな？と思ったら

- ・涼しい場所に移動する(日陰、エアコンの効いた部屋)
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ・水分、塩分、経口補水液などを補給

◆回復したら普段の生活に戻っていいですが、無理はしないようにしましょう

◆自分だけでなく、熱中症が疑われる人を見かけたときも、同じように応急処置しましょう

体調を崩さない食生活

ごはんで水分、塩分がとれます

朝ごはんを食べていますか？朝ごはんはエネルギー源になるだけでなく、水分・塩分を同時に補給できます。熱中症予防のためにも、お味噌汁やスープ、野菜ジュースなど、少量でも食べてから登校しましょう。

ビタミン B1 は疲労回復に効果的

暑い夏は冷たい麺類やアイスクリーム、ゼリーなどさっぱりとしたものばかり食べてしまいがちですが、冷たいものは胃腸を弱めて体力ダウンにつながることも。また、ビタミンが不足し、食欲不振、疲労感、倦怠感の原因にもなります。食事は体をつくるもととなる肉、魚、卵などのたんぱく質と野菜、不足しがちなビタミン B1 が含まれているものを意識してとりましょう。

～ビタミン B1 を多く含む食材～

豚肉、卵、玄米、アボカド、枝豆、豆腐、納豆、うなぎ など

夏バテ予防

体を暑さに慣らそう！

体が徐々に暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化ができていないうちに急に暑くなると、体温調節がうまくできずに自律神経が乱れ、夏バテの症状が出やすくなります。軽く汗をかく程度の運動や、湯船に10～15分つかすることで、汗をかきやすく熱を放散しやすい体になります。個人差もありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかるため、暑くなる前から余裕をもって体を慣らし、夏本番に備えましょう。

体を冷やしすぎることは逆効果

冷房が効いた部屋に長時間いると、屋外に出るたびに急激な温度変化を繰り返し、「寒暖差疲労」を起こしてしまいます。また、暑さをしのぐために冷たい飲み物や食べ物をとることが増えると、内臓が冷えて自律神経の乱れにつながります。熱中症対策では身体を冷やすことが必要ですが、夏バテの対処法としては注意が必要です。大切なのはバランス。エアコンの設定温度を低くしすぎたり、冷たい飲み物や食べ物はとり過ぎず、羽織もので体温調節したり、暖かい食べ物や入浴で体の内側を温めましょう。

【医務室開室時間】

平日 8:45～18:00

日によって開室時間に変更が生じることがあります。

詳細はポータルサイトの医務室リンクよりご確認ください。



熱中症を防ぎましょう | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)、暑熱順化 | 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 (netsuzero.jp)、夏に摂取したい栄養素とは？調理法の工夫や夏バテ予防のレシピを紹介 | NHK 健康チャンネル、8月 夏バテしない生活習慣を！ | 健康サポート | 全国健康保険協会 (kyoukaikenpo.or.jp)

イラスト：無料イラスト・フリー素材なら「イラストAC」(ac-illustr.com)