

くまのちよう やまやま しんりよく きせつ  
熊野町の山々の新緑がきれいな季節になりましたね。

これからどんどん暑い日が増えてきて、熱中症対策も必要になってきます。体調管理に気をつけましょう。

## 熱中症予防のための水分・塩分補給のポイント

指導 横浜国立大学 名誉教授／松山大学 特任教授 田中英登 先生

気温が高くなると、あせをかきます。あせは蒸発して体の熱をうばい、体温が上がるのをおさえています。しかし、あせをかくことは体から水分が失われることでもあるので、水分を補給する必要があります。また、激しい運動時は、大量にあせをかくので、水分も塩分も失われるので、水分とともに塩分の補給も必要になります。水分、塩分を適切に補給して、熱中症を予防しましょう。

### 体重の2%の水分が失われるだけで……

暑い環境に長い時間いたり、激しい運動をしたりすることで、たくさんあせをかきます。体重の2%の水分を失うだけで、全身をめぐる血液の量が減って、さまざまな症状が起こる熱中症になります。また、失われる水分量が体重の2%をこえると熱中症が重症化して、命に関わる場合があります。



## 水分補給のポイント!

### ① 水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する

日常生活の中では水や麦茶などを飲んで水分を補給し、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、一度にたくさん飲まないようにします。

利尿(おしっこを出したくなる)作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどもかわきやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には不向きです。



### ② 「こまめに」、「少量ずつ」補給する

暑い日は、のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mLずつ水分を補給します。屋外の場合は、水分補給とともに、日かげで休けいを取り、ぬらしたタオルなどで体を冷やすとよいでしょう。



## 塩分補給のポイント!

あせをかくことで、体内の水分だけではなく、塩分も失われるため、補給する必要があります。まず、暑い日でも、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、食事から塩分を補給することが大切です。

日常生活の中では、食事で塩分をとるだけで問題ありませんが、スポーツなどの激しい運動時は、大量にあせをかいて、塩分も多く失い、「熱けいれん」を起こすことがあります。食事に加えて、スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分を補給しましょう。

日常生活の中では……食事(朝食・昼食・夕食)

激しい運動時は……食事+塩分補給



保護者の方へ

### 熱中症対策へのご協力をお願いします

**帽子** 登下校は帽子を着用するようにしてください。

**水筒** 水分補給ができるよう、毎日水筒を持たせてください。(お茶か水)水筒だけで足りない場合は、2本目としてペットボトルにお茶や水を入れて持って来ていいですが、名前を書くようお願いします。

**日傘・ネッククーラー**

登下校で使えます。ネッククーラーは校内では使えないので、濡らすタイプの物は、学校保管用の袋を用意してください。※ネッククーラーは機械式の物は持ってこれません。

**体調管理** 体調不良、寝不足や朝食欠食は、熱中症リスクが高まります。規則正しい生活や体調管理をお願いします。