

# ほけんだより



令和4年6月2日  
精華町立精華中学校

## 暑さ対策 「熱中症の予防」

気温が高くなってきました。朝食・睡眠を十分にとり、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。また、その日の天候や時間割、部活動に見合った水分量を持参し、熱中症予防に努めましょう。

### 熱中症にならないためには！？

- 十分な睡眠時間を取り身体をちゃんと休める
- ご飯をしっかり食べ強い身体をつくる
- 水分をこまめにとって脱水症状  
にならないように気を付ける
- 気温と湿度をチェックし、服装や飲料などを準備する。



### 質のいい睡眠とは？

- 7～8時間の睡眠が理想的
- 寝る1時間前にゲームやスマホを触らない
- 部屋はできるだけ暗くして寝る



その日の疲れはその日のうちに！

\*裏面に続きます\*

# 体育・部活動での暑さ対策について

のどが乾く前に定期的に水分補給をしましょう。気温が高い季節に1日の学校生活に必要な水の量は『**教室での授業 500mL、体育の授業 500mL、平日の部活動 1L**で合計**2L**』くらいといわれています。健康について自己管理できる力も伸ばしていきましょう。

水だけでは体内のナトリウム濃度が薄くなってしまいますので、熱中症予防には不向きです。塩分を同時に補給することが大切なので、学校では平日休日ともスポーツドリンク持参可です。(休日の部活動では塩分チャージタブレットも持参可です。) お茶であれば、麦茶が熱中症予防に適しているそうです。

## 麦茶の良いところ！！

- 身体を冷ましてくれる！
- 血液をサラサラにしてくれる！
- カフェインが含まれていない！
- ミネラルが含まれている！



体育・部活動においては、熱中症予防のため、マスク着用の必要はありません。ただし、マスクを外しているのので、近距離での会話は行わないようにしましょう。活動中は、可能な限り、身体接触が起こらない距離を保ちましょう。(種目や競技によっての一瞬の接触は含みません。)

## 水分補給のポイント

🕒 **30分前までに**



基本的にはどのスポーツも競技を始める30分前までに250~500mL程度の水分をとるようにしましょう。水分が体内に吸収されるまでには時間がかかるため

🕒 **1時間の中で**



⚠️ **こまめに補給**

タイミングと量は、理想は15分ごとにコップ半分~1杯分(100~250mL)程度の量が目安になります。15分ごとに補給するのは実際の運動時には難しいかもしれませんが、1時間で合計500~1,000mLを目安に補給しましょう。

体育や部活動中は、こまめに休憩をとり、水分補給と同時に濡れタオルで定期的に顔や腕・足をふいて体内温度を下げるようにしましょう。顔を洗うのも効果的です。乾いたタオルで汗だけふきとるのは体内に熱がこもりやすくなるので濡れタオルでふくようにしましょう。

## 深部体温を早く下げるには??

- 手のひら
- 足の裏
- ほっぺた

\* 冷たすぎる水を使うのは注意  
冷えたペットボトルがおすすめ!

