



熱中症はなぜおこる?



太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。「暑いものは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いて「夏は嫌い…」ということに。適度にからだを動かして、夏に負けず、しっかり夏を楽しみましょう♪

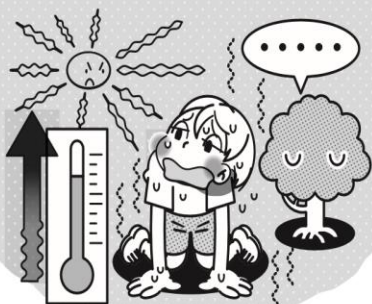
ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

熱中症をおこす

3×4の要因は

環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない



こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう

こまめな水分補給を心がけましょう



移動教室なのに、電気やクーラーはつけっぱなし... そのようなクラスはありませんか?

『ちりも積もれば山となる』

一人ひとりの行動でより節電できると思います。夏にできる省エネについて考えてみましょう。

●照明器具

- ・使用していない教室の照明は消す。
- ・廊下やトイレなどの照明は、必要のないときは消す。
- ・昼食時間はできるだけ消灯する。
- ・器具の清掃をこまめにする。

●クーラー

- ・28℃に設定する。
- ・使用していない教室のクーラーは消す。
- ・クーラーを使用している時に、ドアや窓の不必要な開閉をしない。



●水道

- ・手洗い等の時、水を出しすぎたり、流しっぱなしにしない。

●3R

- ・廃棄物をできるだけ出さない。
- ・ごみを分別する。



夏に足りない栄養素

暑さで食欲が低下する夏は、栄養バランスがくずれがちです。

●ミネラル

たくさん汗をかくと、水分とともにミネラル分も不足気味に。

●ビタミン

口当たりのよいものばかり食べていると、ビタミンやたんぱく質不足に。



栄養不足解消に、果物や野菜をたっぷりとりましょう。枝豆や豆腐、納豆などの大豆製品は食べやすく、良質のたんぱく質が豊富なのでおすすめです。

