

ばけんだより

松阪商業高校

あつ あつ ひ つぎ なつ かん
 蒸し暑い日が続く夏を感じるように
 なってきました。あつ 暑さが本格的に
 たり、たいちゆう くづ 体調を崩しやすくなっています。
 ひごろう せいかつしゆうかん
 日頃から生活習慣をととのえ、
 げんき す 元気に過ごせるようにしましょう！



直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する

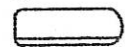


無理をしないで休む



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。



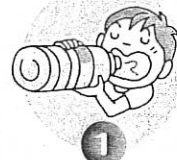
3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

- 「睡」眠はしっかりとる!...早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「水」分補給はこまめに!...のどがかわく前に、水分をとってください。
- 「脱」水に注意!...汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



正しい水の飲み方はどっち?



1
のどが渇いた時にたくさん飲む



2
時間を決めて少しずつ飲む

...正解は2。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた!」と思った時にたくさん飲むのは×。体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう