

ほけんだより 7月



徳島県立海部高等学校
令和5年7月 発行

期末テストが終わると、いよいよ夏休みが始まります。つつい気が緩んでけがをしたり、事故にあつたりすることがないように十分気をつけましょう。

その状態で運動すると… 熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

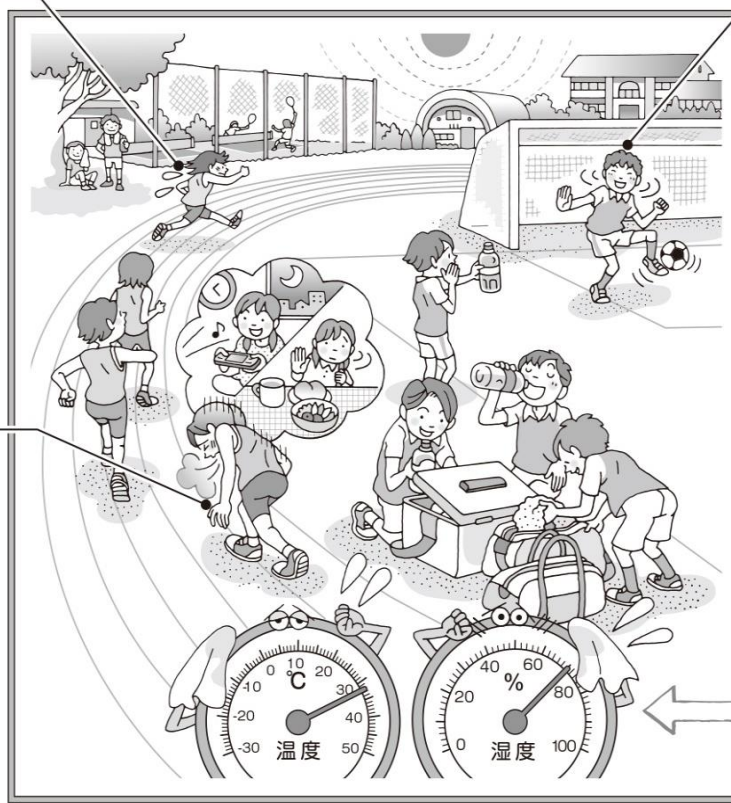
運動時の筋肉の熟生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

水難事故に気をつけよう

夏休みに海や川へ遊びに行く人がいるかもしれませんが、泳げるから大丈夫という安心感こそ危険なサインです。

危険な場所に近づかない

「立入禁止」や「遊泳禁止」などの表示がある場所では泳がないようにしましょう。



「遊泳区域」とされていても水深や自分の体力を考えて泳ぎましょう。

天気の変化に注意する

雨が降り始めたときや雷が鳴ったときは早めに帰宅しましょう。



生活習慣を見直そう

徳島県は他県に比べて肥満の生徒が多く、本校においても健康課題となっています。肥満は生活習慣を見直すことで予防・改善することができます。まずは、飲み物から見直してみましよう。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500ml	約17個分
スポーツドリンク 500ml	約10個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200ml	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



運動していない時にスポーツドリンクを飲むと、塩分や糖分の摂り過ぎになります。

