

ほけんだより



平成29年月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

ムシムシと暑い日が増えてきました。この時期はエアコンの使用が始まり、外気との体温調節がうまくいかずに体調不良を訴える生徒が多くみられます。体感温度は人それぞれです。肌着やブランケットで調整するなど、自分で健康管理ができるように心がけましょう。

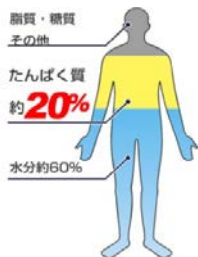
知って防ごう♪熱中症！！



人間の限界体温は 42.0℃！！



人間には限界の体温があります。具体的には、**42度以上**になると大変危険とされています。なぜなら、私たちの体のタンパク質が凝固してしまい、元に戻らない状態になるからです。生卵が鉄板で白くなるイメージです。熱中症の怖さは、この不可逆的な状態になる可能性があることです。そうならないように、体には沢山の機能が備わっています。その中の一つに、発汗(汗をかく)などがあります。

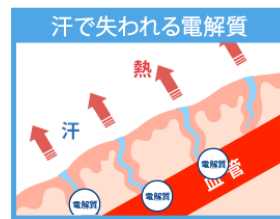


汗ってなんだろう？

気温や運動、カゼなどにより体温が上昇すると、私たちの体は熱を下げる為に汗をかきます。汗が蒸発することで体温を下げるしくみです。そんな汗の成分はどんなものか、知っていますか？ほとんどが水分ですが、それだけではありません。塩分(塩化ナトリウム)やカリウム、マグネシウム、カルシウム、鉄、重炭酸、亜鉛など、からだに必要な



ミネラルが含まれています。本当は体にとって必要なミネラルですが、体温が上がりすぎる方が体にとっては致命的な為、このような機能が備わっているのです。



汗の中には、電解質(イオン)が含まれており汗をかくと水分だけでなく電解質も失われます

初期症状に気付いて早めの休息を！

汗の量に水分補給が追いつかないと...
まず初めに**めまい**が出現(脱水の症状)することが多いです。



その症状を放っておくと...

頭痛や吐き気、倦怠感(だるい)、
手足のけいれん、足がつる、
などの症状が出現します。



それも放っておくと...

意識障害がみられ、気付いたときには体温が
40℃を超えることがあります。自力で水分摂取ができない
場合は、病院での治療が必要になります。



効果的な水分補給を！

汗でミネラルを失っているから...

◎水分補給はミネラルの含まれて
いるものを摂りましょう。



塩おにぎりも
良いですね♪
ご飯もしっかり
食べましょ
う！



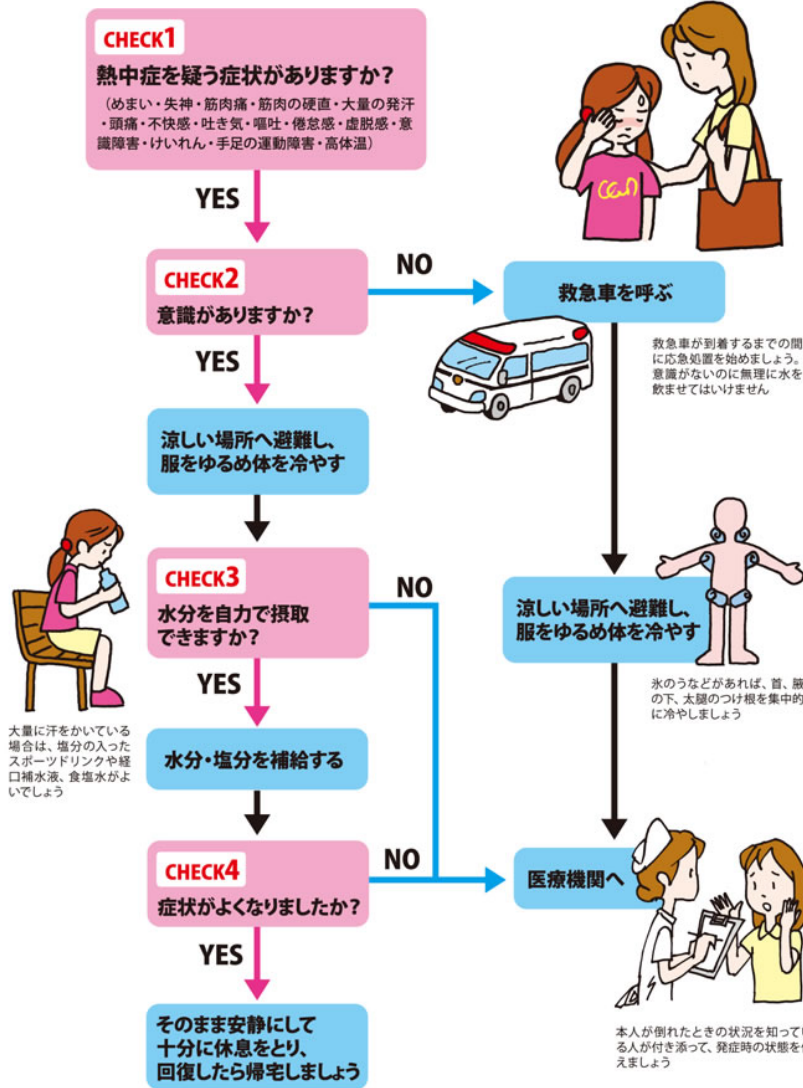
◎運動時は、喉が渴く前に
意識的に**こまめ**に
水分補給をしましょう。





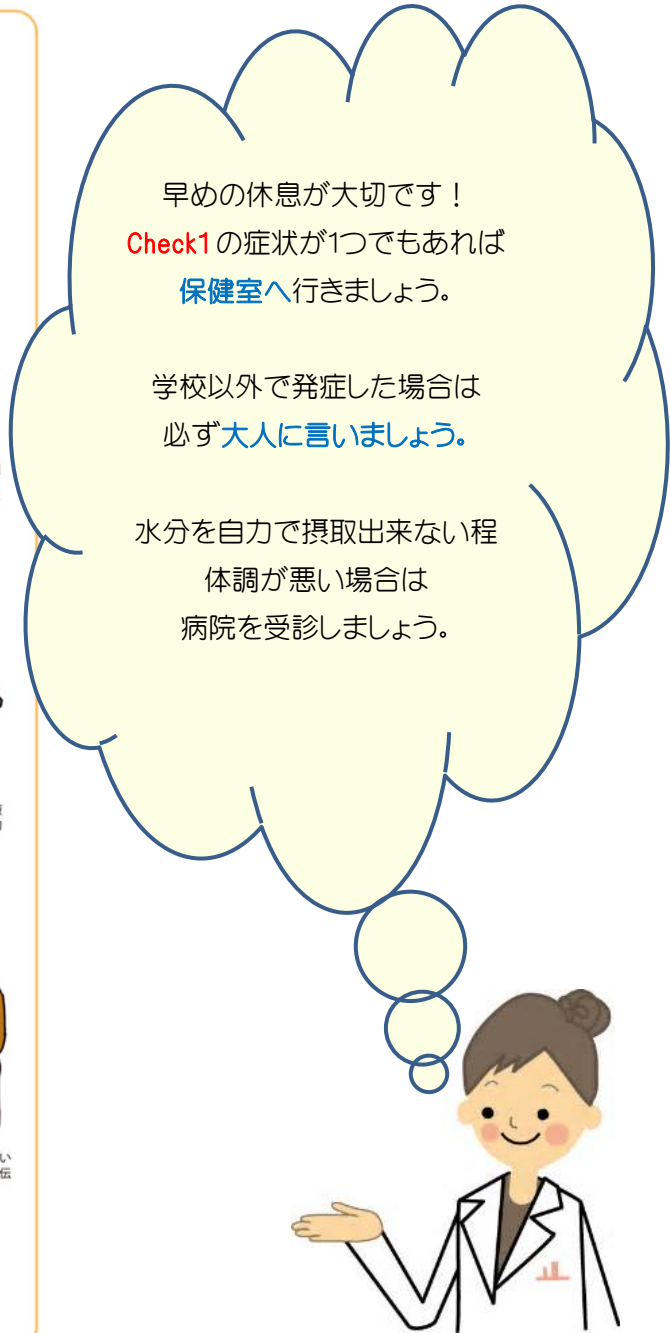
熱中症になってしまったら？

熱中症の応急処置



熱中症を疑ったときには何をすべきか

「環境省熱中症環境保健マニュアル(2014年3月改訂版)」より



夏バテに良い食べ物！！

暑い夏はタンパク質を消耗します。また、エネルギーの代謝に欠かせないビタミンB1を意識的に摂りましょう♪

 トマト 神経を静める作用もあるよ。	 豆腐 良質な高タンパク	 枝豆 ビタミン！タンパク！	 たまご ビタミン！タンパク！	 豚肉 タンパク質 + ビタミンB1 疲労回復☆	 うなぎ スタミナ！ビタミンAで夏風邪予防☆	 レバー 鉄分！ビタミン！タンパク質！	 柑橘類(レモン・みかんなど) 酸っぱい成分「クエン酸」で夏の疲れを癒やそう♪ ビタミンCはシミ・そばかすにも効果的です♪
---	---	---	--	---	--	--	---

豆腐+豚肉で麻婆豆腐も良いですね♪