



新緑の香りがすがすがしい季節になりました。これからは、夏を思わせる暑さの日が多くなります。また、体育祭の練習や部活動など、活動する時間が増えてくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症を起こしやすくなります。今月は、熱中症予防のための水分補給のポイントについてお知らせします。

熱中症を予防しよう！

熱中症とは

熱中症は、高温多湿が原因で体温が上がり、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節ができず体内に熱がこもることによって引き起こされます。

【主な症状】

- 手足や腹筋のけいれん、筋肉痛
- 全身のだるさ、めまい、吐き気、頭痛
- 脈が速くなり、顔面蒼白となる
- 足がもつれる、ふらつく、転倒する
- 突然座り込む、立ち上がれない

【熱中症が疑われる時は】

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 経口補水液を飲む

水分を自力で飲めない、応答がおかしい時は、すぐに救急車を呼びます！



体の中での水分の働き

中学生から大人は、体重50kgの人なら約30kg(60%)が水分です。体の中の水分は汗をかくことにより体温を調整する、血液や尿として栄養素や老廃物を運搬するなど重要な働きがあります。



1日に摂取する水分
 食事 約1,000mL
 飲み水 約1,200mL
 体内で作られる水分 約300mL



1日に排泄する水分
 尿 約1,400mL
 便 約100mL
 汗 約600mL
 呼吸 約400mL

1日に約2,500mLの水分が排泄されるため、同じくらいの水分が必要です

水分補給のポイント

のどの渴きは、すでに水分不足の状態です。また、発汗によって水分とともに塩分が失われます。天候や運動の状況に応じた補給をしましょう。

給食1食の水分約650ml
 (牛乳200ml含む)



- 食事から、栄養だけでなく水分や塩分も同時にとることができます。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事や、朝・昼・夕の3食をきちんととることで、栄養を体中に運ぶことができます。

普段からこまめな水分補給が必要です。1日で1.2リットルが水分補給の目安です。



のどが渇く前に水分補給をし、起床時、入浴前、就寝前などにコップ1杯分くらいの量を補給しましょう。



軽い運動をする場合



のどが渇く前にお茶か水を飲みましょう。

真夏や長時間の運動など大量に汗をかく場合



塩分補給のためにスポーツドリンクなどを活用しましょう。