

食育通信 6月号

令和5年6月発行
柏市立富勢中学校

むしむしと暑い日が続いていますね。まだ体が暑さに慣れておらず、不調気味の方も多いのではないのでしょうか。暑くなってくると、熱中症のリスクが高まります。これから迎える夏本番に向けて、正しい知識を身に付けて、自分の体を守りましょう。

大塚製薬株式会社 出張授業

「熱中症からカラダを守ろう」



6月22日、29日に、大塚製薬株式会社様による出張授業「熱中症から体を守ろう」を行いました。

熱中症がどのようなものか知っていますか？ 暑さで体温が上がりすぎると、体の水や塩が足りなくなり、体温調節ができなくなります。様々な体調不良が起こり、重度の場合は死に至ることもあります。誰にでも起こりうる恐ろしい症状なので、正しい知識をしっかりと身につけて、対策してもらうために、大塚製薬株式会社様をお招きしました。残念ながら時間の都合上全学年には行えませんが、食育通信でも、熱中症対策について取り上げていきます。

熱中症の症状いろいろ



ふらふらする



けいれん・
こむら返り



吐き気



頭痛

暑いとき、たくさん動いたとき、こんな症状が出たことはありませんか？
もしかしたら軽度の熱中症かもしれません。無理しないようにしましょう！

大切な夏の水分補給

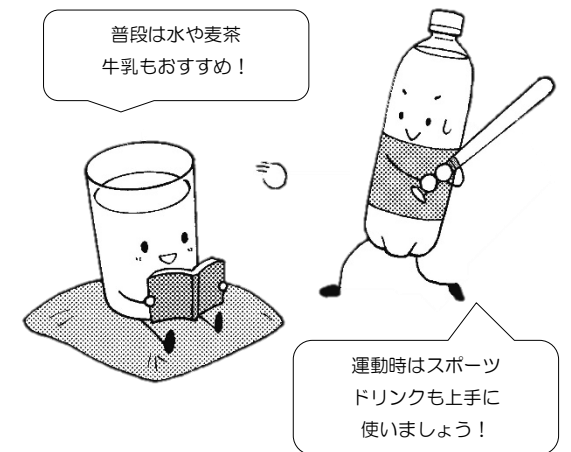
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



コラム・スポーツドリンクと経口補水液の違い

二つの違いを知っていますか？ よく耳にしますが、どちらがいいのか迷いますね。どちらもたくさん汗をかいたときに飲むものですが、必要なシーンが違います。自分の状況にあわせて、適切な飲み物を選びましょう。

	スポーツドリンク	経口補水液
適切なシーン	スポーツ時・大量発汗時	熱中症時
適さないシーン	熱中症発症後 (経口補水液より吸収が遅い)	熱中症発症前 (塩分過剰)
塩分	0.1%前後	0.3%前後
味の特徴	甘め、塩気少な目	しょっぱめ、甘さひかえめ
売っている場所	スーパー・コンビニ等 比較的手に入りやすい	ドラッグストア等 薬剤師がいるお店でのみ販売

より熱中症の症状が進行した時は、経口補水液を選びます。上手に飲み物を選んで、これから本番を迎える夏を乗り越えましょう！