

運動前に脱水が始まっている？

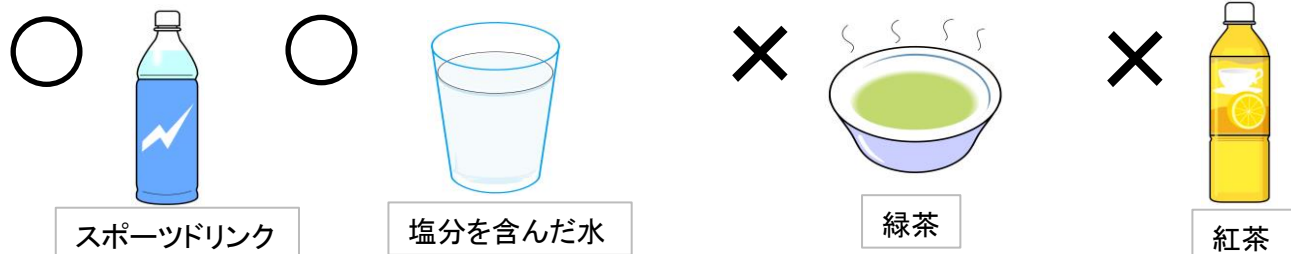
朝、遅刻ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べないで登校する人はいませんか？飲まず食わずなのに遅刻しないように走って、学校に到着した時には熱中症になってしまいます。朝は余裕をもって起き、朝ごはんをきちんと食べましょう。

暑くなってくると、知らず知らずのうちに体の水分塩分が失われています。体育や部活動で運動をする前にはすでに脱水が始まっていることがあります。たとえ喉が渴かなくても、運動前に水分塩分の補給をしてください。

また、運動後に熱中症の症状が出ていなくても時間の経過とともに段々具合が悪くなる場合があります。運動後も油断せずに給水しましょう。

水分補給は熱中症予防に適した飲み物を飲む

熱中症の予防には、汗で失われた水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。



糖分の取り過ぎが心配な人	スポーツドリンクを水で1/2に薄めて飲みましょう。
足が付きやすい人	カリウムの不足を補うためにスポーツドリンクを運動の前に飲みましょう。
運動の後、ぐったりしてしまう人	水分塩分の他に微量栄養素の不足を防ぎましょう。経口補水液がお勧めです。

熱中症予報の配信を始めます ～classroomより配信～

- その日の朝、熱中症予報が「警戒」以上の場合に配信します。
- 水分・塩分を補給できるように、飲み物を多く持っていくなど、予防の参考にしてください。
- 熱中症はその日の体調によって症状が重くなることもあります。予報の配信が無い日でも油断せず、睡眠と食事をきちんと取るように気をつけましょう。

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28℃～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25℃～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

「今から」始めよう！ 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ガラガラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日焼け止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぼう
- ★日焼けしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもしれませんね。

