

いよいよ夏休みがやってきます。今年の夏も猛暑になりそうです。毎年、熱中症に関するニュースも多く流れていますが、熱中症は誰もがかかり、命を落とす危険のある病気です。しかし、日常のちょっとした習慣を見直すだけで予防できる病気でもあります。暑さに負けない体を作るために、生活習慣を見直してみましょう。

# 熱中症予防のキは生活習慣にあり!

## 熱中症と生活習慣のカンケイ

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



**熱中症の症状**

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など

最悪の場合は死に至ることも...

**こんな生活していませんか? チェック**

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多いほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

**睡眠をしっかりとり**

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

**入浴や軽い運動で汗を流す**

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

## 熱中症を予防する生活習慣

**栄養バランスの良い食事をとる**

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

**のどが渇く前に水分補給をする**

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

定期健康診断の結果を確認しましょう

4～6月にかけて定期健康診断を実施し、所見があった人等には、個別にお知らせを出したりしていましたが、確認してくれているでしょうか? 夏休みの三者面談時に身長・体重等、すべての結果が入った結果を渡す予定にしています。定期健康診断は年に一度の自分の健康状態を知る機会です。結果は必ず確認しましょう。

## 健康的な標準(適正)体重を確認しよう!

みなさんは、自分の身長等に対する適正体重について知っていますか? 体重といえば、肥満が問題になりがちですが、最近、ネット等で「シンデレラ体重」や「モデル体重」といった、過度なダイエットを助長するような言葉を多く見かけます。太りすぎも痩せすぎも体には良くありません。過度なダイエットは、骨粗鬆症や、女性では生理不順を引き起こします。自分の適正体重を知って、健康的な体を目指しましょう!

## 自分の標準(適正)体重を知る2つの指標

**BMI** [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で算出される数字。

(例) 165cmで体重が60kgの人のBMI  $60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.01$

18.5未満: 痩せ 18.5～25未満: 普通体重 25以上: 肥満

※BMIが「22」になる体重が標準(適正)体重

**肥満度** その身長における標準体重からどの程度オーバーしているか見る数字。

※学校から配布される健診結果に記載されています。

-20%以下: 痩せ

-20%～20%未満: 普通 20%～30%未満: 軽度肥満

30%～50%未満: 中程度肥満 50%以上: 高度肥満

## 保健室からのお願い

- 病気やけがの治療は、できるだけ時間のある夏休みに!**  
健康診断の結果で所見があった人や、けがをしたりして体に気になるところがある人は、時間に余裕のある夏休み期間を利用して、病院を受診し、治療しておきましょう。2学期開始早々には、みなさんが楽しみにしている学校祭があります。万全の体調で楽しめるようにしておきましょう。
- 自分の身は自分で守る! 事故に気をつけよう!**  
毎年、この時期になると水の事故のニュースが流れてきます。実際にみなさんと同年代の人も命を落としており、決して人ごとではありません。一人一人が注意して、危険な行動はやめましょう。また、交通事故も同様です。長期休業中は、先輩の車に同乗して事故に巻き込まれるといったニュースも多く聞かれます。危険だと思われる誘いには乗らないようにしましょう。