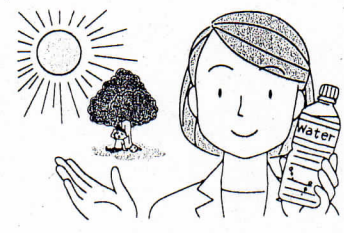


平成30年7月
 蒲生高等学校
 生徒保健委員会
 3-3 濱田有希乃
 山崎二千夏

愛されていると確信している人間はどれほど大胆になれることか
 フロイト(精神分析学の創始者)

暑い日が続いています。特に運動部のみなさん、きちんと水分補給できていますか？ 熱中症を防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。是非、これを読みながら、自分の普段の行動をふり返ってみてくださいね。



STOP 熱中症 TRY 水分補給

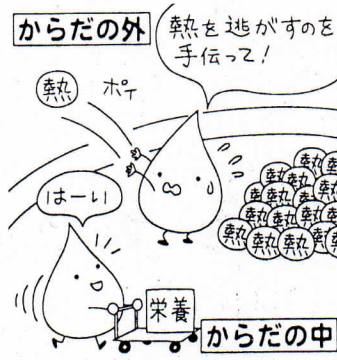
水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

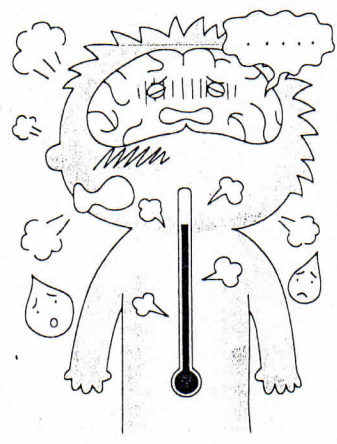
暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

- Q.** 何を飲めばいいの？
- A.** 普段は水やお茶でOK
 甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。
- A.** スポーツ中は塩分も補給しよう
 汗をなめたら、しょっぱいですよ。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。
- Q.** いつ飲めばいいの？
- A.** のどが渇く前にこまめに
 「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症の症状		<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直
		<input type="checkbox"/> 失神	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ
	I度	<input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 気分の不快
		<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 倦怠感
	II度	<input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 虚脱感
		<input type="checkbox"/> 嘔吐	
		<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害	
	III度	<input type="checkbox"/> けいれん	
		<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など

熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送！

- II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- III度の症状がある

