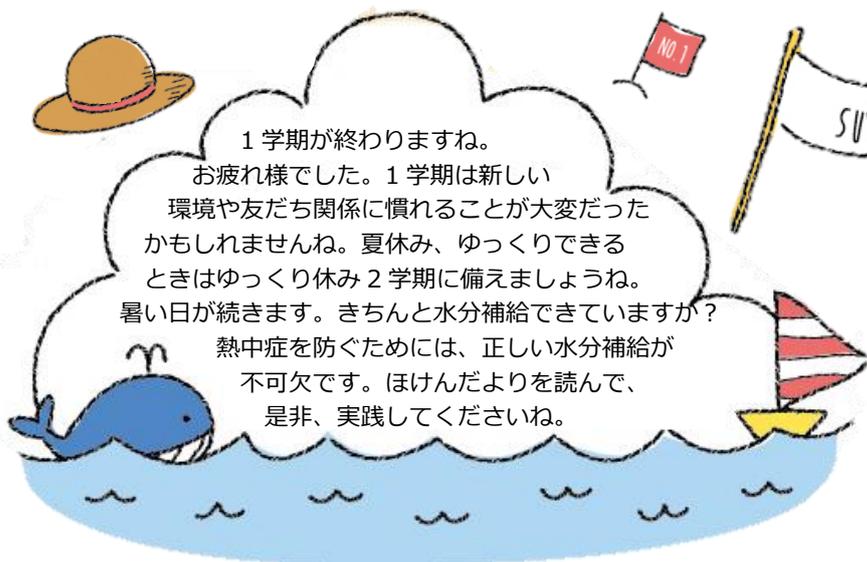
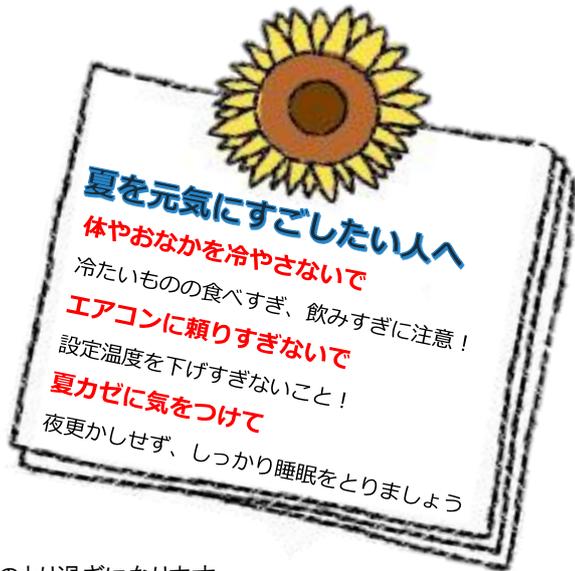


ほけんだより

2018 7月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中



SUMMER! SUMMER! SUMMER!



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

汗が口にはいたら、しょっぱいですよね。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？

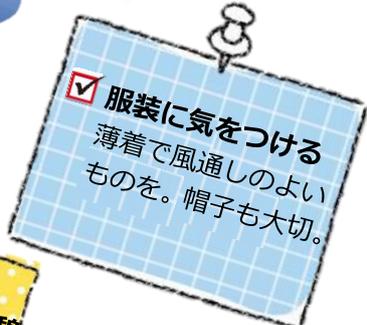
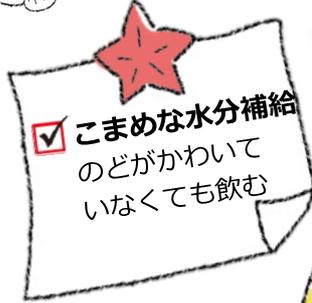
A. のどが渴く前にこまめに

「のどが渴いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りない状態です。のどが渴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。



気温がどんどん上がります！

熱中症対策



暑～い日や、激しい運動で体温が上がると役に立つのが私。ヒトの体温は内臓が働きやすいように、36～37度くらいがちょうどいい。それより上がると、私が蒸発して体の熱を外に逃がす。それで体温調節をしているんだ。



答えが分かった人は保健室 田中まで！

熱中症かな？と思ったら、涼しい場所に移動し、体を冷やし、スポーツドリンクを飲みましょう！



体に気をつけて楽しい夏休みを過ごしましょう！！