

熱中症を予防しよう

発行日:

2022.07.20

浦和学院高校

栄養指導委員会

夏の季節になると「熱中症」という言葉をよく、耳にしませんか？

熱中症はスポーツをしている人だけでなく、室内にいても熱中症になってしまうことがよくあります。

そこで今回の栄養指導新聞では、「熱中症」に関する知識や対策方法をご紹介します。スポーツをよくしている人も、そうでない人も、この栄養新聞をよく読んで、熱中症対策をして、ぜひ安全に楽しい夏を過ごしましょう。

◎熱中症とは？

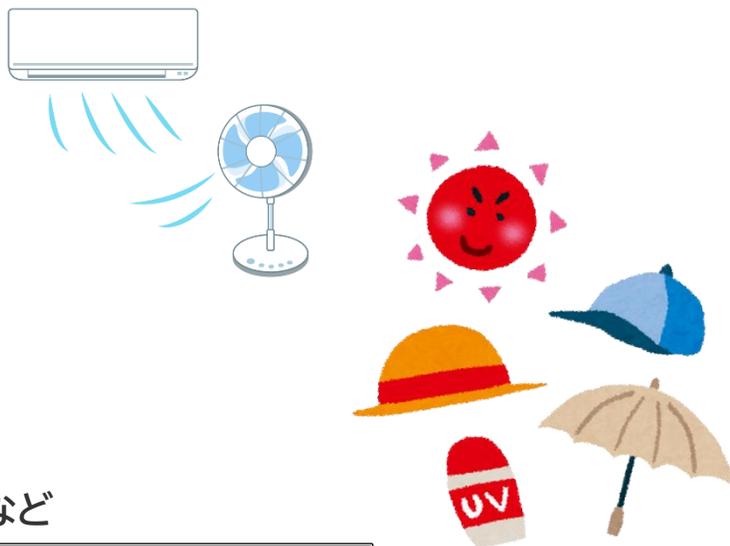
体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして様々な症状を起こすことです。

代表的な症状としては、だるさ、吐き気、めまい、あくび、顔の火照り、筋肉痛、筋肉の硬直、頭痛、高体温、大量に汗をかくなどが挙げられます。

ぐったりして呼びかけにも反応しなくなるような意識の低下も特徴で、症状が進むと意識が全く無くなってしまうこともあります。

◎日常生活での熱中症予防のポイント

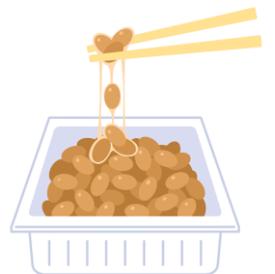
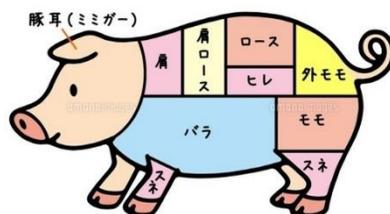
- ・こまめに水分補給する
- ・エアコンや扇風機を上手に使用する
- ・シャワーやタオルで身体を冷やす
- ・部屋の温度を計る
- ・暑いときは無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・外出時には日傘や帽子を着用する
- ・部屋の風通しを良くする
- ・緊急時や困った時の連絡先を確認する など



◎食事で熱中症を予防しよう

熱中症予防のためのオススメの食べ物は特に、

- ・豚肉、納豆、ぬか漬け、モロヘイヤなど
- ・飲み物は経口補水液やミネラル入り麦茶など



梅雨時と真夏に急増する熱中症の予防対策を

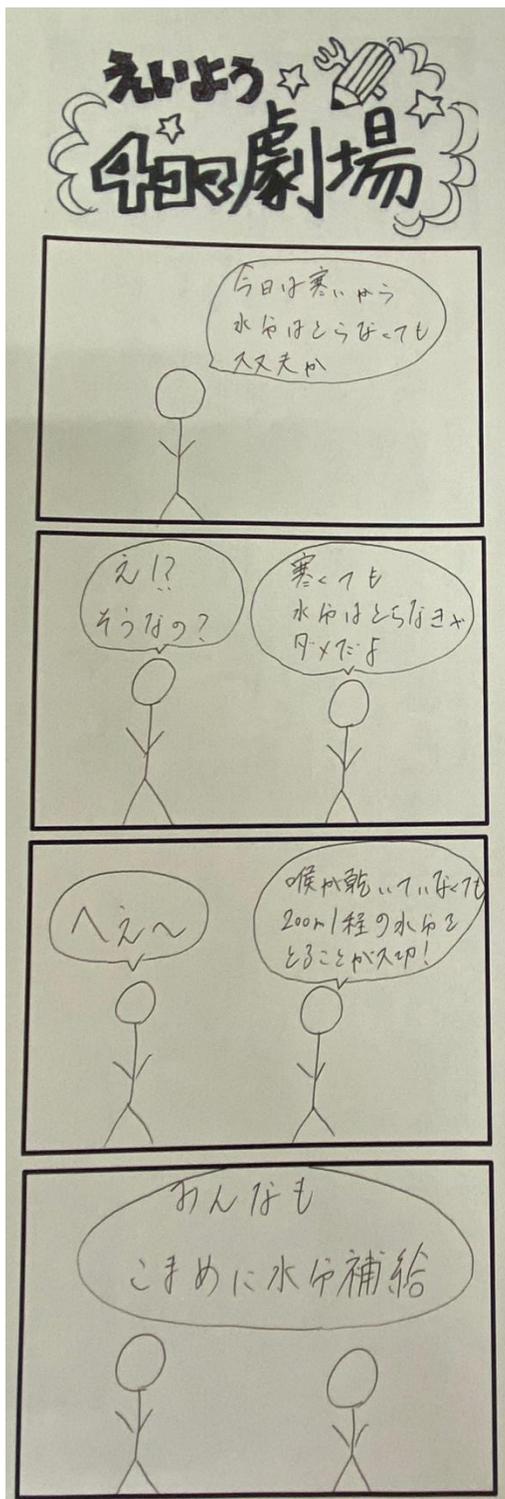
しっかりと行い、楽しい夏を過ごしましょう！！

参照：熱中症からカラダを守ろう 大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp>

暑い日こそ栄養補給！熱中症を予防する食べ物・飲み物 <https://www.kracie.co.jp>

熱中症について(7月) 通信病院 <https://www.hospital.japanpost.jp>

水分補給



2年S組 濱野裕真

熱中症について



2年T組 加藤純平

味噌汁を飲むメリット

皆さんは朝食に味噌汁を飲んで
いますか？

味噌汁は3種類以上の具材を入れる
ことで、自然と栄養バランスが整う汁物
です。味噌汁の効果にはコレステロール
の抑制や抗酸化作用、がんの予防、熱中
症対策、美肌効果などがあります。

味噌汁は塩分が高いという理由で、
控える方もいるかもしれませんが。です
が、汁を少なめにしたり、具材に根菜類
やイモ類、緑黄色野菜などカリウムが豊
富な食材を入れると、ナトリウムを体か
ら排出してくれます。

味噌汁の良さを見直して、栄養を
とり夏本番に備えましょう。

参照:

https://www.marukome.co.jp/marukome_omiso/hakkoubishoku/20190322/10810/



2年G組 芝村千夏



5月5日は端午の節句です。

今回は端午の節句食べ物である柏餅を紹介していきたいと思います！

餅を包んでいる葉っぱは、名前の通り、『柏の葉』です。

古代では食器の代わりに使用され、柏餅の餅を包んでいるのは、その名残りと言われています。

他にも柏の葉にはオイゲノールという殺菌養分が含まれており、冷蔵庫のない時代の食品保存に有効であったことや包むことによって乾燥を防ぐこと、香り付け、手を汚さずに食べられることが柏の葉で包んでいる理由と言われています。

参照: <http://www.holonicsystem.com/nutrition/e-tayori/202205.pdf>



2年L組 遊馬雅楽