今知っておきたい「健康と安全」の情報　NO.1

保護者の会広報部長　菊池　由香里
広報部　原　久美子

保護者の会広報部では、浦学ふぁみり～HP のしらさぎ電子版にて、季節に合せて、今知っておきたい「健康と安全」に関する情報を発信していきたいと思います。

熱中症に要注意！！

8 月に入り、真夏盛り。猛暑も続き、熱中症の危険性も高まります。
熱中症は症状が重度になると、死に至ることもあり、軽度でも頭痛・筋肉痛、倦怠感、食欲不振、耳鳴り等の後遺症が２週間以上続くこともあります。

〈熱中症の初期症状〉

・めまい、ふらつき、顔のほてり、筋肉のけいれん、手足がつる、頭痛、吐き気、倦怠感等
⇒早く初期症状に気づき、涼しい場所に避難する、風を当てて体を冷やす、水分・塩分の補給等の対処が大切です。

〈熱中症の予防方法〉

①「のどが渇く前に飲む」…起床時、食事時、入浴前後、就寝前にコップ一杯（200 cc程度）、この他、熱中症になりやすい時期は、食間等に数回に分けて２～３口程度、口に含むようにしておきましょう。

※のどが渇いていても、一度に多量の（350 cc～）水分をとると、胃酸が薄まり、消化不良を起こしたり、わき腹が痛くなる原因になります。

※おすすめは、麦茶やノンカフェイン飲料。緑茶は、多量に飲むとカテキンの働きで胃を刺激することがあります。

※炭酸飲料や缶コーヒー、ジュース等は糖分が多く含まれており、水分補給よりも糖分過多のデメリットが大きくなります。

※スポーツドリンクは、運動等による発汗により、体から失われてしまった水分やミネラル分を効率よく補給することができますが、糖分が多めです。
　半分に薄めた程度がちょうど吸収しやすい水分の浸透圧になるので、スポーツドリンクと水を交互に飲むようにすることもお勧めです。

（参考）各飲料に含まれる砂糖（１本３ｇのスティックシュガーに換算）のおおよその量
- 果汁飲料（500 ccあたり）　１０本分
- 炭酸飲料（500 ccあたり）　１５～２０本
- スポーツドリンク（500 ccあたり）　１０本分
- 缶コーヒー（190 ccあたり）　７本分

いざという時の経口補水液の作り方　～過度の発汗による脱水状態時に～

- 水　　１ℓ
- 食塩　　３g（小さじ１／２）
- 砂糖　　40g（大さじ４・１／２）

※レモン汁を加えると飲みやすくなります（量はお好みで OK！）

② 衣服は通気性、吸湿性、速乾性のあるものがよいでしょう。
　また、帽子や日傘等も直射日光を遮ります。

③ 睡眠不足、体調不良、朝食抜き等も熱中症を起こしやすくします。日常生活に注意しましょう。