



令和6年6月3日 豊田西高校保健委員会

中間考査が終わり、西祭の準備が始まりました。暑さが本格化してくると心配なのが「熱中症」。団ごとに気を付けて活動してください。疲れが溜まりやすい時期なので、睡眠を十分にとって体調を整え、行事を楽しみましょう。

## ★熱中症の主な原因

高温多湿の環境、睡眠不足、水分や塩分の摂取不足が主な原因です。熱中症は夏だけでなく、体が気温の上昇に慣れていない今の時期も注意が必要です。自分は大丈夫！と過信せず、こまめな水分補給等を心がけましょう。



## ★熱中症対策をしよう！

5月2日の中日新聞朝刊一面に、熱中症対策の記事が掲載されていました。4月から従来の「熱中症警戒アラート」の上位に「熱中症特別警戒アラート」が新設されています。県内の全地点で暑さ指数(WBGT)35以上が予想される場合に発令され、健康被害を回避する行動を促します。

### 熱中症対策のポイント

- \* 睡眠や食事、運動習慣など健康を保つ
- \* こまめな水分補給
- \* エアコン、扇風機を使う
- \* 日傘、帽子で日差しを避ける



## ★暑熱順化トレーニングをしよう！

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には大体数日から 2 週間程度かかります。余裕を持って活動を始めましょう。



## ◆朝ごはんを食べよう

### ○朝ごはんを抜くと、、、

何となくイライラしたり、集中できなかつたりしたことはありませんか。これは脳のエネルギー不足が原因です。脳の活動エネルギーであるブドウ糖は体内に大量にためることができず、すぐ不足してしまいます。朝ごはんを食べることで、脳のエネルギーを補充し、集中力を高める準備をしましょう。

### ○熱中症対策にも

朝ごはんを食べると、水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。食欲がない時でも、水分だけは忘れずに摂るようにしましょう。

### ○何を食べるといいの？

脳を朝から活性化させるためには何を食べるとよいのでしょうか。

#### 1 炭水化物

エネルギー源になるブドウ糖を、体内の各組織に供給します。

(食品例) ごはん パン 麺 いも類 シリアル

#### 2 たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。

(食品例) 肉 魚 乳製品 豆腐

#### 3 ビタミン、ミネラル類

ビタミンには三大栄養素がエネルギーに変わるときに、潤滑油としてその転換の手助けをします。ミネラルには身体の調子を整える働きがあります。

(食品例) 野菜類 果物類 海藻類

### ○時間がないとき

起きるのが遅くなってしまったり、朝補習があつたりして時間がない人もいると思います。そんなときはゆで卵、ヨーグルト、バナナなどすぐに食べられるものを少しでも食べてから登校しましょう。

