

# 保健だより

令和元年度 夏号  
松山城南高校 保健・環境課



体調を崩している生徒が増えてきています。また今後、暑さも厳しくなると予測されます。体調管理に十分に注意し、元気に過ごせるよう心がけましょう。

**熱中症予防は、脱水症対策から始まる!** 体調不良を訴える方の中には、脱水症の傾向が多くみられることがあります。

夏バテも脱水が原因!? 自覚症状のない「かくれ脱水」も…  
具体的な自覚症状はなくても、何となくだるい、食欲がない、疲れがとれないなどを感じたら、かくれ脱水の可能性があります。

## 脱水の症状はどれ?

- 元気がない・体がだるい
- 頭痛
- 心うつ
- 立ちくらみ
- 食欲がない
- 吐き気・嘔吐
- 腹痛・下痢
- 便秘
- 暑い所で汗が出ない
- 口の中がねばねばする
- 口臭がある
- いつも食べている味なのに、塩からい、味はないと感じる
- 夏バテぎみと感じる
- 頻回にのどが渇く
- 尿の色がいつもより濃い
- 口の中、口の周りがかかわく
- 尿の量が増える
- 日中、トイレに6時間以上も行かない
- 足がつる

こたえ 全部 脱水を疑う症状です

point! 体調が悪い時は、いきなり病気を疑うのではなく、まずは脱水症対策をするといでしょう。その際に、試みに脱水症の治療薬である『経口補水液』を飲んで体調が良くなれば、結果として脱水症であったということが分かります。

## 脱水症の対策3原則

- 1 規則正しい食生活  
**ごはんをしっかり食べる**
- 2 暑熱環境を避ける
- 3 こまめな水分補給

point! 毎日の体に入ってくる水分と体から出ていく水分のバランスを崩さないようにすることが大事!

## こんな時は何を飲めばいいの?

下痢や嘔吐、発熱のとき	A	
スポーツ・作業などで多量発汗時	B	ア 水・お茶
脱水状態になりやすい状況のとき	C	イ コーヒー・緑茶・ウーロン茶
脱水症・熱中症を疑うとき	D	ウ 経口補水液OS1
普段の生活で汗をそんなにかけないとき	E	エ 清涼飲料水（ジュース）
通常の運動時	F	オ スポーツ飲料
暑い夏場の水分補給にはNG	G	
気分転換のとき	N	

こたえ A→ウ B→ウ C→オ(ウ) D→ウ E→ア F→オ G→エ N→イ

## 水分摂取 Q&A

- Q1 寝る前と起きた時に水分を取る必要はあるの?
- Q2 1日どれくらい飲めばいいの?
- Q3 運動部の部活動前は、水を飲んだほうがいいのか?
- Q4 運動部の部活動中と部活動後は、どれくらい飲んだらいいの?
- Q5 飲み過ぎは体に悪いの?
- Q6 水だけ飲むのはどうしてだめなの?

こたえは、うら面にあります

## この熱中症の対応は正しい?

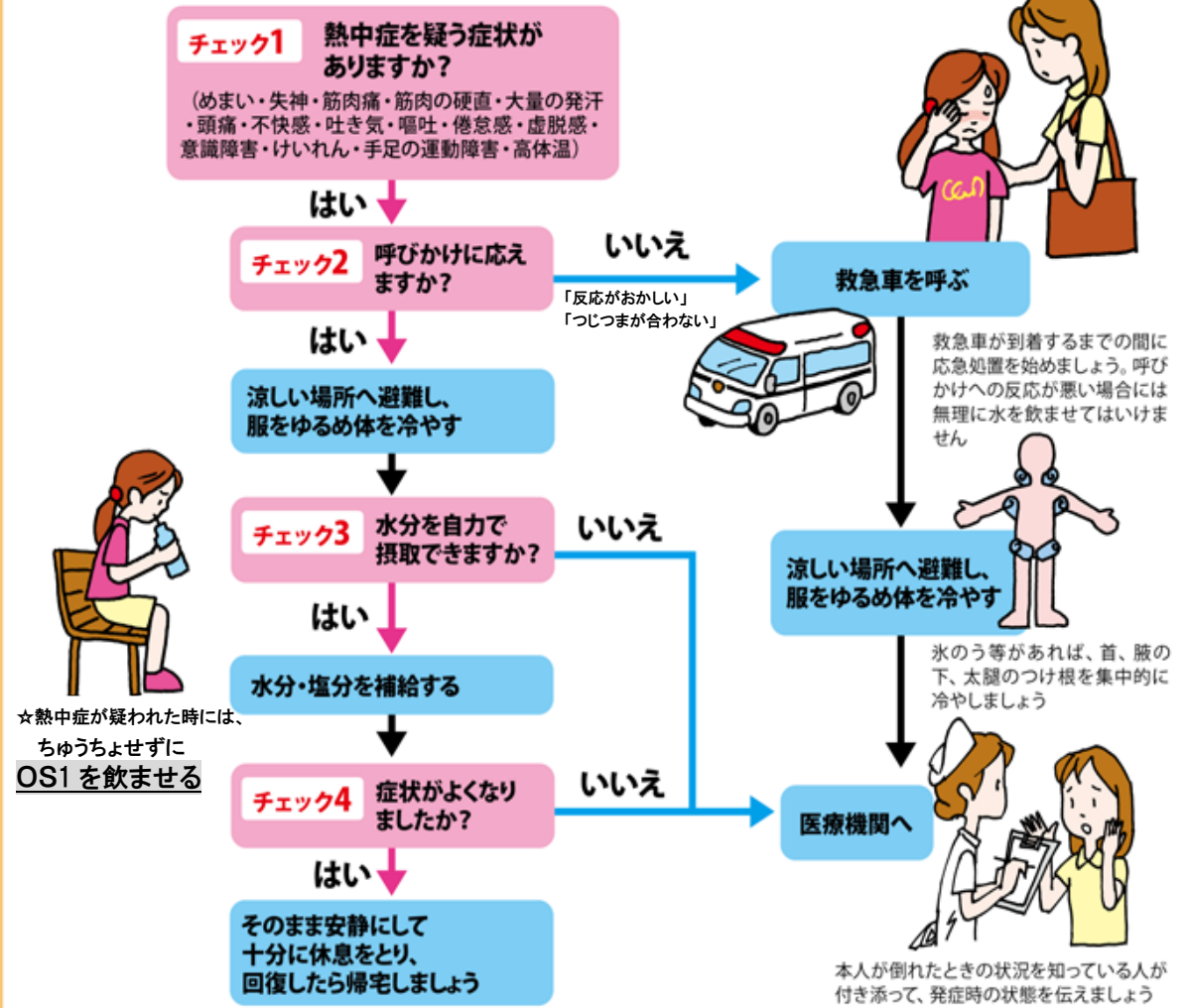
- 1 頭から冷水をかける
- 2 おでこを冷やす
- 3 塩・梅干・塩飴だけ持たせる
- 4 真水だけ飲ませる
- 5 脱水・熱中症の症状がでたら、まず塩分チャージとスポーツ飲料を飲む
- 6 経口補水液は、飲みにくいのでスポーツ飲料で薄めて飲んだほうが良い
- 7 温かめの水温のプールに入る

こたえ 全部 ×です。1.3.4は危険です! 2.効果は薄い 5.即効性がない! 経口補水液を! 6.効果が薄れるのでやめよう 7.冷たいと感じる温度のプールは有効です

## これって…熱中症? どうしたらいい?

# 熱中症の応急処置

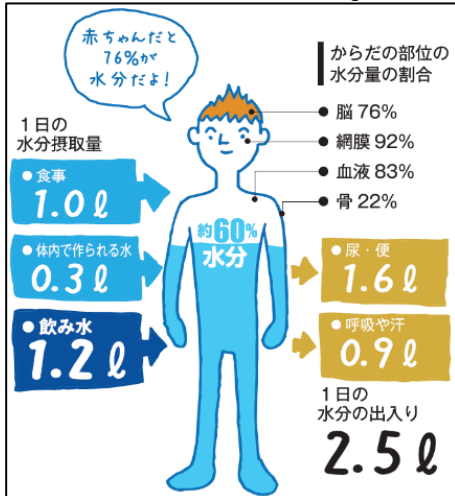
もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



point! ☆熱中症が疑われた時には、ちゅうちょせずにOS1を飲ませる

## 自分たちで管理できるレベルとは

- ①意識がしっかりしている ②水をしっかりと自力で飲める →できない→医療機関へ



## 夏を乗り切るために十分な睡眠も大切!

夏の冷房は睡眠の前半がおすすめ  
温度 26~28℃ 湿度 50%くらいが目安です。「切タイマー」を3時間に設定しておくで眠り続けやすくなります。一晩中強めの冷房を入れてしまうと、深部体温がもっとも下がる明け方に寒さを感じて目覚めてしまいますし、風邪をひきかねません。朝も涼しく起きたいときは、起床時刻少し前に「入タイマー」をセットするなどの工夫をしましょう。また、冷房や明け方の寒さでお腹を冷やすことがあるので、お腹はタオルケットなどで覆って休むようにしましょう。

受診がまだの人へ…  
夏休みに病院に行こう!  
春の健康診断で受診用紙をもらって、まだ病院に行っていない人は、必ず病院に受診してください。結果は2学期始まった後、忘れずに担任の先生に提出しましょう。

### 水分摂取 Q&A ことえ

- A1 寝ている間に 500ml～1000ml の水分が体から出ていくので、飲まないとい体はカラカラになっている。寝る前と朝は各プラス 1 杯多めの水を飲むように。
- A2 毎食きちんと食べて、最低 飲み水で 1.2L 200ml を 6回～8 回に分けて飲もう。
- A3 運動の 2～4 時間前（最低でも 30 分前）に、スポーツ飲料を体重×10ml 60kg の体重なら 600ml 飲んで、部活動にのぞもう。
- A4 運動後の体重 - 運動前の体重 =  $○○g \times 1.25 \sim 1.5$  + 運動中に飲んだ量のスポーツ飲料を分けて飲もう。  
 毎日運動後に体重を測り、減少があれば、その分 × 1.25～1.5 の量を補うようにしよう。  
 自分の目安量を知っておき、汗の量が多い日は、いつもより多めに飲み、練習後に体重を測って確認しよう。  
（運動後の体重減少を 2%以内に）
- A5 一度の多く飲むと、消化吸収に時間がかかるので、分けて飲むようにしよう。  
 熱中症が疑われた場合、経口補水液 OS1 は 500ml (g) を一気に飲み、その後は少しずつ飲むように。OS1 の 1 日摂取量の目安は成人 500～1000ml になっている。
- 注) ジュースは糖分をかなり含んでいるので、疲れやすくなるだけでなく糖尿病の危険も・・・。  
 ジュースは NG
- A6 水だけを多量に飲むと、血液中の電解質が薄まり、吐き気や嘔吐、意識がなくなり最悪死にいたることも。運動時はスポーツ飲料をこまめに飲もう。

運動中・運動後の水分摂取量の目安

運動前の体重	2%減の体重 (運動前の体重×0.98)	減った量	運動後または2%減らさないために 運動中に飲む量	
			最低量	プラスした量 (目安)
45kg	44.1kg	900g	900ml	1125～1350ml
50kg	49kg	1000g	1000ml	1250～1500ml
55kg	53.9kg	1100g	1100ml	1375～1650ml
60kg	58.8kg	1200g	1200ml	1500～1800ml
65kg	63.7kg	1300g	1300ml	1625～1950ml
70kg	68.6kg	1400g	1400ml	1750～2100ml
75kg	73.5kg	1500g	1500ml	1875～2250ml
80kg	78.4kg	1600g	1600ml	2000～2400ml
85kg	83.3kg	1700g	1700ml	2125～2550ml
90kg	88.2kg	1800g	1800ml	2250～2700ml

注) 運動着に着替える前の服装で測定するなど、汗を吸った運動着で測定しないように！