

保健だより 8月



中央国際高等学校 保健室

熱中症対策の切り札？

「経口補水液」とは

まだまだ暑い毎日。これまでお伝えしてきた熱中症対策はしっかり実行できていますか？ おさらいになりますが、運動などでたくさん汗をかいたときは水分だけでなく、塩分の補給も重要。スポーツドリンクや食塩水などで簡単にとれますが、近年、「経口補水液」が注目されています。



経口補水液とは、塩（食塩）とブドウ糖を水に溶かしたもので、主に感染症などによる下痢、嘔吐、発熱で失われた体内の水分を補うために使われます。毎年続く猛暑で熱中症が大きな問題となっていることから、市販品のほか、自作できるレシピもネットなどで紹介されているようです。

ただし、経口補水液は「飲めば熱中症や脱水症状にならない」といったものではありません。また、市販品には摂取上の注意として『医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指導に従って飲むこと』などのただし書きもあります。まずは他の基本的な対策で予防を徹底した上で活用していきたいものです。

熱中症かも？ 対応は「FIRST」



コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

<p>マスク × 水分補給</p> <p>マスクで潤っているか確認し、こまめに水分補給をしよう</p> <p>時間を決めて、飲めるといいね♪</p>	<p>エアコン × 換気</p> <p>エアコンはとめず、こまめに換気をしてね。</p>
<p>時間 × 距離</p> <p>距離をとって、マスクをはずさう。ただし、長時間にはならないでね。</p>	<p>食事 × 睡眠</p> <p>コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！</p>

猛暑をのりきる強い味方「いい汗」をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。