



文化祭を楽しむためにケガ・熱中症・感染症予防をしよう♪

新学期がスタートして2ヶ月が過ぎ、高校総体、中間テストも終わり、今週は「楠祭」です。学校生活のリズムも変わり、環境的にも気圧の変化、一日の温度差もあり身体は疲れが出てきます。睡眠*1、適度な運動*2、栄養・水分補給*3、ちょっとゆったりした時間*4、を過ごすことを意識して心と体を癒して、翌日のエネルギーを蓄え、体力、抵抗力、行動力をアップしましょう。

POINT

- *1 就寝時間が遅くなっても起床時間は同じ時刻にすることが熟睡につながります。
- *2 就寝前にマッサージ・ストレッチをして心労・筋肉疲労をほぐしましょう。
- *3 美味しい物・好きな物を食べることで、栄養+満足感が得られますが適量にしましょう。
- *4 疲労時、就寝前に目を閉じて、深呼吸10回、始めに5回吸って、ゆっくり5回吐いていきます。

朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう♪

朝ごはんを食べると、朝の目覚めスイッチをONにして、体温を上げて活動しやすい状態にしてくれます♪

★ 脳にエネルギーが補給される

脳はブドウ糖しかエネルギー源にできない上に、脳の中にエネルギーを蓄えておくこともできません。そのため、寝起きは低血糖状態であるため、脳がよく働くためには、ごはん(白米)などの炭水化物(糖質)をしっかりと摂ることが重要です。午前中の授業にも影響します。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

★ 体温が上がり体がしっかりと動く

寝ている間“お休みモード”になっていた体を“活動モード”に切り替えるためには、寝ている間に下がっていた体温を十分に上げる必要があります。朝ごはんを食べるとスイッチは“活動モード”に切り替わり、私たちの体は元気に一日を過ごすための準備が整います。

★ 腸が刺激されスムーズな排便に

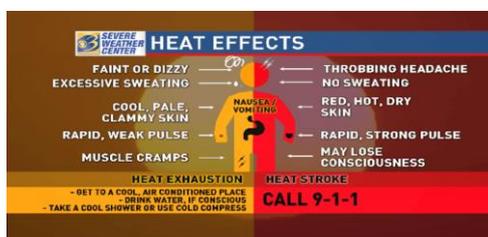
朝起きたときは胃の中が何も無い状態です。朝ごはんを食べると胃が膨らみ、大腸が刺激を受け運動し始め、排便のリズムが整います。左下腹部に痛みを感じている人は、便秘のサインであることが多いです。

早寝・早起きを心がけて、朝の時間に余裕を持ち、しっかりと朝ごはんを食べて一日をスタートすることで、元気にhappyに過ごせそうですね♪

熱中症を予防しよう！ ～今から準備をしておくことが大切～

熱中症対策の「暑熱順化」とは体が暑さに慣れること、運動をして汗をかくことが大切です。暑さに慣れていない、汗をかいていないと熱中症になる危険性が高まります。暑くなる前から暑熱順化をして、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。水分補給など早めの熱中症予防対策が大切です！

- 気象庁の熱中症アラート
- 熱中症セルフチェック



GW前後から、湿度の高さや気温の上昇に身体が追いつかずに熱中症で体調不良になる人が増えてきます。熱中症は“熱中症が起こるメカニズム”と“予防対策”を正しく理解し実践することで予防できるものです。

【熱中症予防対策ポイント①】 ⇒ “活動前の水分補給”が大切！！

熱中症対策として、一番心掛けてほしいことは、活動前の水分補給です。活動前に“コップ1杯の スポーツドリンクを摂取すること”が熱中症予防にはとても効果的です。

【熱中症予防対策ポイント②】 ⇒ “のどが渴いてからの水分補給では遅い”こまめに水分補給を！！

のどの渴きに気付いたときには、すでに体内の脱水状態が始まっています。のどが渴く前にこまめに水分補給をすることが大切です。一度に大量の水分を摂取するのではなく、少しずつこまめに水分補給をすることを心掛けてください。

【熱中症予防対策ポイント③】 ⇒ “水分と一緒に塩分を摂ること”

◆熱中症予防に適した飲み物◆

汗をかいて体の水分や塩分が減っていくと、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がすことができなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が起こります。そのため、水分と一緒に“塩分”を摂取することが大切です。スポーツドリンクが推奨されるのは、塩分と糖分が含まれ、水分の吸収を速めてくれるからです。塩分タブレットや梅干しなどを水分と一緒に摂ることでOK！

◆熱中症には適さない飲み物◆

熱中症の予防に適さない飲み物は、緑茶・コーヒー・ジュース・牛乳などです。これらの飲み物は、飲み過ぎると反対に脱水症状が起きる恐れがあります。

お茶やコーヒーにはカフェインが含まれています。カフェインには利尿作用があり、飲んだ分以上の水分が尿として排出され、脱水状態になる可能性があります。

牛乳も熱中症対策には適しません。牛乳には体温を上げる性質があるため、暑いときに飲むと多くの汗をかいてしまうことが考えられるからです。

熱中症対策にはこまめな水分補給が大切です。そして、水分補給に適した飲み物を選ぶようにしましょう。

あなたは大丈夫？“熱中症になりやすい人”チェック！

- ① 朝食を食べてない
- ② 風邪薬や胃腸薬などを服用している
- ③ 睡眠不足
- ④ 生理中の女子
- ⑤ 普段ほとんど運動しない
- ⑥ 気温差による体温の調節がうまくできない
- ⑦ 発熱、下痢、倦怠感、頭痛などの症状がある

◆当てはまる項目が1個でもあると黄色信号。すでに熱中症予備軍といえます。2個以上当てはまっていたら赤信号！熱中症になる危険が高いので注意しましょう！