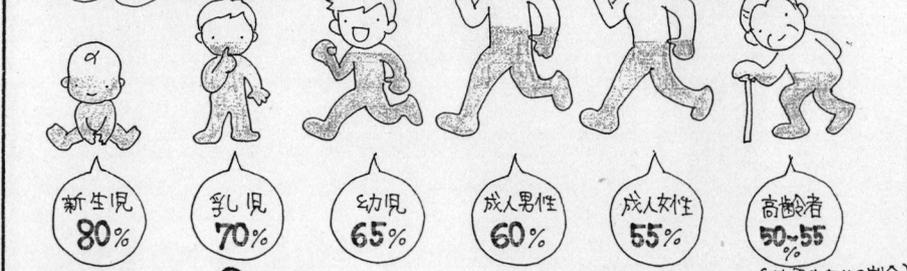


暑さを負けないからだをいかに

クイズ みんな持っている 〇分ってなんだ?
 下の絵は、あるものがからだの中で占める割合です。このあるものって、なに? 4つのうちから えらぼう。



こたえは... ①水分
 ふだんわたしたちの体温は 36~37℃ くらいに調節されています。この温度はからだを維持するさまざまな働きからみて、最適な活動条件なのです。このため高い気温や運動などで体温が上がりすぎると、それを下げるための働きが必要になります。上がりすぎた熱は、血液の循環でからだの中から皮膚の表面へと運ばれ、外へ出されます。また汗が蒸発する時にも熱は外に逃がされます。※天下で体重60kgの人が100mlの汗をかくと体温1℃分の熱が持ち去られるそうです。



図1 水分の摂取と排泄 (体重70kgの成人男性)
 この体温調節に大きく関わるのがからだの中の水分です。からだの水分は「熱を運ぶ」「蒸発して熱を逃がす」という働きをしています。からだの水分量は、1日の摂取と排泄によって一定に調節されています。普通の生活をしている場合、体重70kgの人が1日の摂取と排泄の量は約2.5Lとされます(図1)。でも、これは汗の量は含まれません。その分にあつた水分・塩分の補給が必要なのです。



暑い日が続きます 熱中症に気をつけ

どんなとき、どんな人が熱中症になりやすいのでしょうか

熱中症を防ぐために大切なことはなんですか

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日
- ・太りきみの人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人

- ① 帽子や日陰で暑さをさける
- ② 服装を工夫する
- ③ こまめに水分をとる
- ④ 冷房や暖房を使いすぎず、日頃から暑さ寒さに慣れておく
- ⑤ 今の自分の状態をわかっておく
寝不足や朝食抜きの時は要注意!!

熱中症かもしれないと疑うのは、どんな症状でしょう

熱中症がなと思ったらどうすればよいのでしょうか

- 【軽】: めまい・立ちくらみ・筋肉痛
汗がとまらない
- 【中】: 頭痛・吐気・体がだるい
しんやりして力が入らない
- 【重】: 意識がない・けいれん
体温が高い
呼びかけにむいて返事があかない

- ・まずは涼しい場所に移動する
- ・衣服をゆるめて水分・塩分をとる
- ・自分で水分をとれない時は病院へ
- ・意識がない場合はすぐに救急車を呼んでから涼しい場所に移動し、首・わきの下・足の付け根などを冷やす
- ・自分でできない時は、すぐに大人に知らせること