

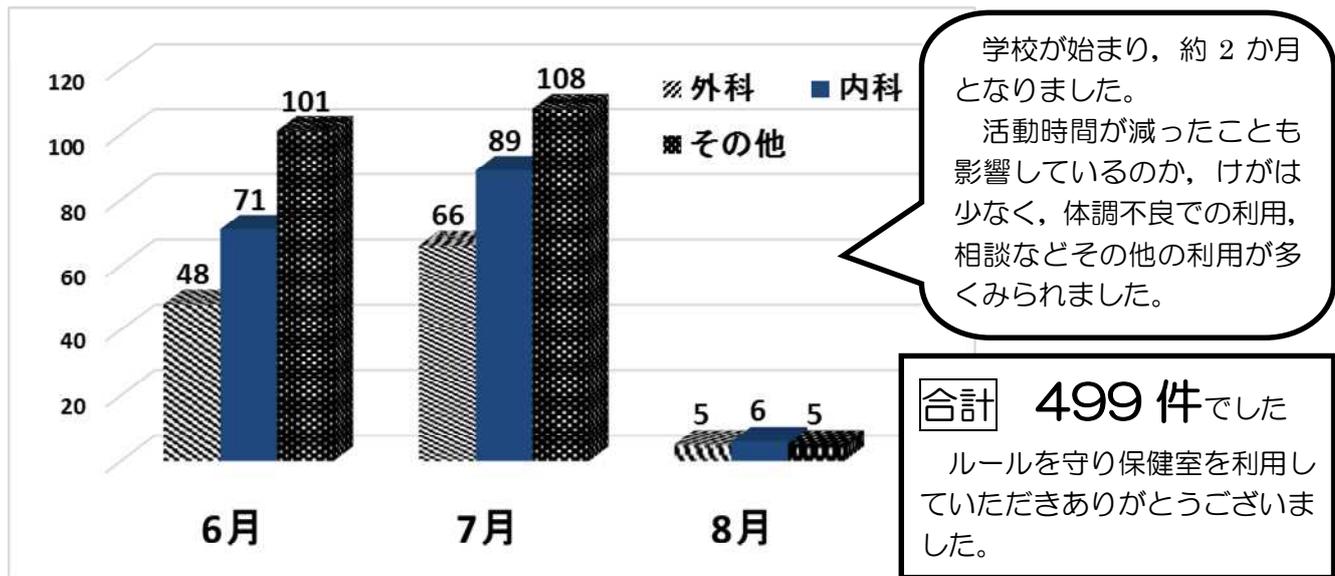


7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう

今年度は、8月に入り梅雨が明け、やっと夏らしい気候になってきました。梅雨のじめじめとした天気から一転気温が上昇し、熱中症が心配されます。明日から短い夏休みに入りますが、暑さに負けないよう、規則正しい生活を送り、体調を整えながら過ごしてください。

夏休み前までの保健室利用状況(6月1日から8月4日まで)

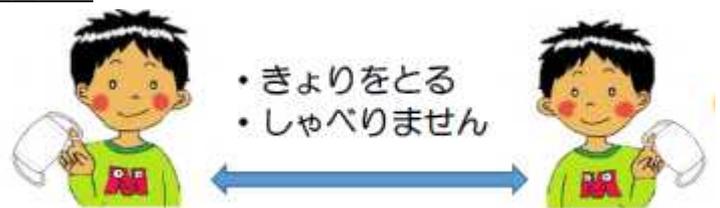


～コロナ禍での熱中症予防対策のお願い～

マスク着用時の注意

◎気温・湿度が高い中では熱中症になりやすい

→人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合はマスクを外しましょう



◎のどの渇きに気がつきにくくなる

→授業中や活動の合間、こまめに水分補給を行いましょう！



体育や部活動など、大量に汗をかいた時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどでの水分補給をしましょう。

体調不良の際は、無理をせず休養するようにしましょう



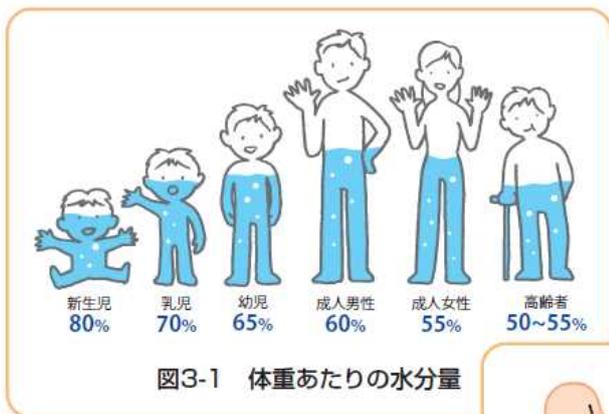
～からだの中の水のはたらき～

熱中症環境保健マニュアル 2018 より引用

人間は体温を正常に維持するために、体が周囲の環境から受ける熱や運動によって生じた熱を、汗が蒸発するときの気化熱によって皮膚から放散します。また、皮下の血液循環により、身体の中心部の熱を体表面に運び、皮膚から周囲の環境へ熱を逃がします。

このような体温調節反応には体の中の水分量（体液量）が密接に関係しています。

人間の身体に含まれる水分量は、およそ体重の50～80%で加齢とともに少なくなります（図3-1）。成人男性は60%です。



守尾一昭:「脱水症の病態、病型:高齢者に特徴的な病態、病型はあるか?」,
『Geriatric Medicine (老年医学)』2008 vol.46.

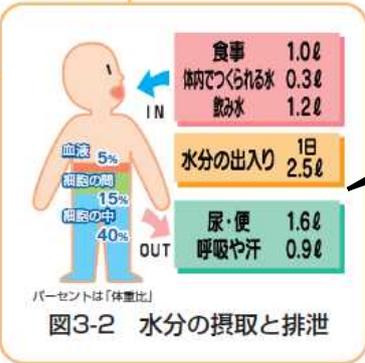
James L. Gamble: [Chemical Anatomy Physiology and Pathology of Extracellular Fluid]

からだの中の水のはたらき

- 体温調節（熱の運搬、蒸発による放熱）
- 栄養素や老廃物の運搬および内部環境を維持する

※生命の維持に大変重要です。

水分量は1日の水分の摂取と排泄により一定に調節されています（図3-2）。



摂取
食事と飲み水および代謝水（体内で作られる水）

排泄
尿、便、汗、呼吸等

熱中症予防のために3食しっかり食事をしましょう！

上の図3-2の表から、食事で摂取する水は約1リットルとされていますが、これは三食しっかり食べて摂取できる水分量となります。なので、朝食を食べずに登校したり、様々な活動をすることは水分不足になりやすく、熱中症のリスクが高くなります。

主食・主菜・副菜のそろった食事については、下の図を参考にしてみてください。

家庭科の授業や栄養士さんから教えてもらい勉強した人もいますが、夏休み期間ぜひ自宅で自分の食生活を見直し、バランスのとれた食事かどうか考えてみてください。

【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事】

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります