

7・8月の保健目標: ^{ほけんもくひょう}健康的な生活習慣^{しゅうかん}を身につけよう

熱中症予防の力ギは生活習慣にあり!!!



私たちの体は、動かすと体内で熱が生み出されて体温があがります。このときに汗をかくことで皮膚から熱をにがし、体温を36℃～37℃くらいを保ちます。この体温を調節する機能が、生活習慣と大きく関係しています。

疲れがたまっていたり運動不足が続いたりすると、体温を調節する機能が弱まり、少し外で体を動かすだけで“無理な運動”となってしまう、熱中症になりやすくなります。

～熱中症を予防する生活習慣～

【その1】

睡眠をしっかりとりましょう

睡眠時間が短いと疲れが十分に取れません。1日8～10時間の睡眠を規則正しくとると、質の良い睡眠が取れます。

【睡眠の効果】

- 体と脳の疲れがとれる。
- 骨や筋肉が修復される。
- 心を安定させる。
- 記憶力・免疫力をアップさせる。



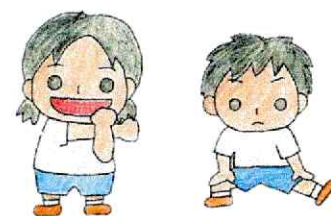
【その2】

運動で軽い汗をかきましょう

涼しい環境でゴロゴロしてばかりいると、暑さになれず、外に出た時に体温調節がうまくいかなくなります。

【運動の効果】

- 体力・集中力がつく。
- 骨や筋肉を成長させる。
- 気分がスッキリする。
- 柔軟性が増えて、けがをしにくくなる。



【その3】

バランスの良い食事をとりましょう

暑い日が続くと、食欲がなくなったり食べやすいものばかり食べて栄養が偏ったり、エネルギー不足になりがちです。

3食しっかり！が理想ですが、どうしても食べられないときは朝ごはんだけでも意識してみましょう。

【朝ごはんの効果】

- 一日の活動のエネルギーになる。
- 体温を上昇させて、目覚めさせる。
- おなかの中が動きやすくなる。
- 脳に栄養を与える。



【その4】

のどがかわく前に水分をとりましょう

のどがかわいたと感じるときは、すでに必要な水分が不足している脱水状態です。水分が不足すると、血液の量がへってドロドロになり、体に熱がこもっても体の外へにがしてくれなくなってしまう。

【水分補給の効果】

- 血流が上がって、栄養や酸素が体中に届きやすくなる。
- 代謝が上がって、疲れにくくなる。
- 余分な糖や脂質が体から出やすくなる。

