



# ほけんだより 体育祭

平成 30 年 8 月 28 日 (火) 岐阜県立各務原高等学校 保健室 NO.5

大変な酷暑と台風が襲った夏休みでした。体調の自己管理はできていましたか。

そして、まだまだ暑さは続くようです。きたる9月5日は体育祭です。球技大会とは違い、一日中、直射日光の当たる団席にいることとなりますので、熱中症への対策を怠らないようにしてください。

## 熱中症対策を万全に



### 水分の準備

★500ml以上の飲物を冷凍

★1L以上の飲物はすぐ飲めるように

## 暑さに慣れてください

応援練習は、できるだけ外で行います。夏休み中に室内で過ごすことが多かった人は特に、短時間の外活動から暑さに慣れていきましょう。

## 健康は「食事」「睡眠」「運動」

暑くて食欲が落ちている人はいませんか？色の濃い野菜と肉や卵などのタンパク質を十分摂取してください。睡眠は、毎日6時間以上を心がけてください。学校が始まれば、運動は当たり前になりますね、体育も真剣に取り組みましょう。

## 水分補給はスポーツドリンクで

最も良いのは、市販のスポーツドリンクを、倍の水で薄めたもの。塩分・糖分・ミネラルを補給できますが、糖分のとりすぎは良くありません。お茶も、麦茶がミネラルの補給には適しています。「水だけ」のがぶ飲みは控えましょう。

## 帽子やタオルを利用

日よけ、汗拭きのため、帽子やタオルを持参しましょう。首に巻くタイプの冷却グッズもよいでしょう。

## 熱中症の症状

<軽度の症状> 筋肉痛・汗が止まらない

<中度の症状> めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気・体がだるい・ぼんやりして力が入らない

<重度の症状> けいれん・意識がない・呼びかけに対して返事がない

軽度の症状の時点で、活動を止め、休養すること。保健室・救護テントに来る、友だちや先生に体調がおかしいことを訴えてください。

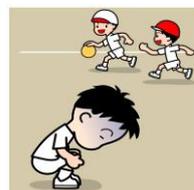
## けがの予防のため心がけること

①準備体操や、軽く体を動かしておきましょう。



②運動に適した靴をはき、リレーなどで裸足で走らない。

③体調不良を放置しない。





学校配布の「**冷凍アクエリアス**」は

**目的は、体を冷やす＋水分補給**

**午前・ウォーターブレイク中に、団席にて配布します**

【注意：空になったペットボトルは、専用ゴミ袋にクラスごとに入れる】



## 市販のスポーツドリンクの成分表示

品名：清涼飲料水

原材料名：果糖ぶどう糖液糖、塩化Na、硫酸Mg、乳酸Ca、酸化防止剤（ビタミンC）、甘味料（スクラロース）、イソロイシン、バリン、ロイシン

栄養成分表示（100m l 当たり）

エネルギー 19Kcal、タンパク質・脂質 0g、炭水化物4.7g、食塩相当量0.1g、ミネラル分  
その他

糖分は、炭水化物にあたる4.7gがそれに当たりますが、  
100m l 当たりの量なので、500m l ペットボトルなら、  
5倍の23.5g（5グラムのスティックシュガー 約 5 本分）の砂糖が溶けています。

さらに、甘みの秘密があり、それが「スクラロース」。  
砂糖の6倍の甘みを感じる「人口甘味料」で、科学的に生成された甘み成分ですので、  
自然なものではありません。

また、果糖ぶどう糖液糖は、体に吸収されるスピードが速い糖分です。飲むと、血液中の血糖値が一気に上昇するので、習慣的な、多量の飲用は肥満や糖尿病のリスクが高まります。（他の清涼飲料水、炭酸飲料も同様です）

高温の屋外での活動時には、塩分・糖分が必要ですから、  
臨機応変に摂取しましょう。



## OS1 脱水症状になったときの「病者用食品」

熱中症での多量発汗で、体の水分、塩分が失われたときに、飲みます。下痢や嘔吐、発熱などで水分が失われたときにも効果的です。スポーツドリンクではありませんので、運動後に日常的に摂取することには適していません。

体育祭では、熱中症のような症状の人があった場合のために、準備しています。