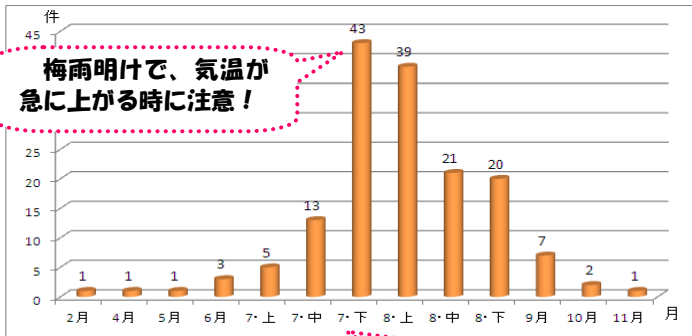




## 熱中症は予防が大切！

暑い日が多くなってきました。熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れた時など、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起こります。

熱中症の月別発生傾向（平成23年度）スポーツ振興センターより



梅雨明けで、気温が急激に上がる時に注意！

急に暑くなった日や、活動の初日は特に注意！（人間の体は暑い環境に慣れるために、3～4日程度必要といわれています。）

## 熱中症はなぜ起きる？

### 原因1

汗をかいているのに水分を摂らない。



体中の水分がなくなり血液の粘度が増し、体温を下げられなくなってしまいます。

### 原因2

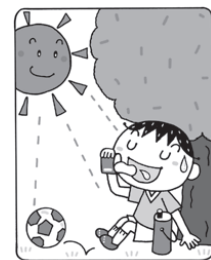
汗をかき、水をがぶのみする。



体中の血液が薄くなりすぎて、めまいやけいれんを起こす。

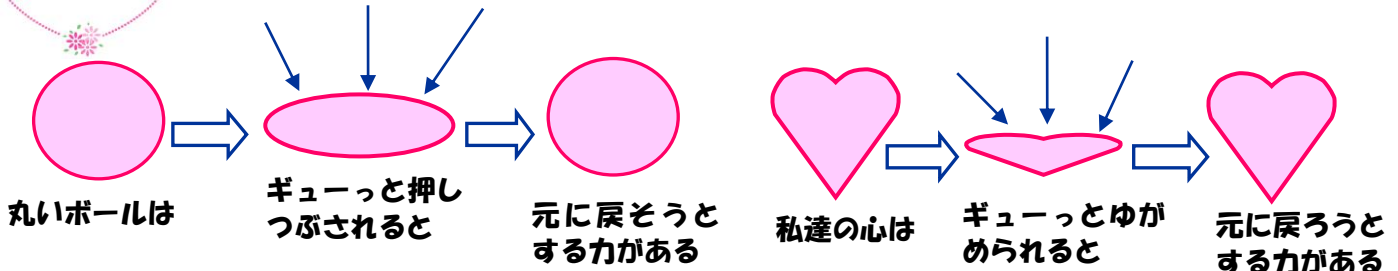
## 熱中症を予防するためには

- 運動する時は、涼しい時間帯を選び、こまめに休憩をとる。
- 十分に水分の補給をする（運動前・運動中・運動後）。
- 汗で失われた塩分も補給する（スポーツドリンクなどで）。
- 屋外では帽子をかぶって直射日光を避ける。
- 体調が悪い時は、運動を控える。
- 日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事に心がけ、体力をつけておく。



### 心の健康

「ストレス」って何だろう?? ストレスとは、「何らかの刺激に対抗して、心や体が引き起こす様々な反応」のことをいいます。例えば・・・



このように、ボールがつぶされている状態が、ストレスを受けている状態です。

私達の心はつぶされた状態の時、落ち込んだり、眠れなかったり、食欲がなかったり・・・と、心だけではなく、体も元気がなくなってしまうことがあります。「かぜではないけれど、何だか体の調子が悪いなあ・・・」と思う時は、ゆっくりと心と体を休ませてみましょう。（例えば、ゆっくりお風呂に入ってみる、学校の先生や友達に相談してみるなど。）ストレスを乗り越えられる、たくましい心をつくってほしいと思います。

