

### ◆健康のトピックス

## ～熱中症対策をしよう～

暑い日が続くようになりました。そこで、今回は熱中症と水分補給についてのお話です。しっかり水分を補い暑い夏も元気に過ごしましょう。

### ★熱中症について知ろう★

#### 熱中症とは？

気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強いといった環境や激しい運動や労働によって体内に著しい熱が生産される場合、暑い環境下に体が十分対応できていないといった条件によって、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能が破綻するなどして、発症する障害の総称。

#### ★point★

- ・死に至る可能性がある。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができる。
- ・応急処置を知っていれば救命できる。

熱中病について正しく理解し、予防と対策をしましょう。

# 熱中症はどうやって起きるの？

## 平常時

暑い時・運動や活動

体温上昇

体温調節反応

- 発汗
- 皮膚に血液を集める (皮膚温上昇)

熱放散

熱放散

汗の蒸発

外気への熱伝導



## 異常時

体温調節機能のバランスが悪くなる

体に熱がたまる (体温上昇)



熱中症

## こどもの熱中症の3つの point

### 1. 大人より暑さに弱い

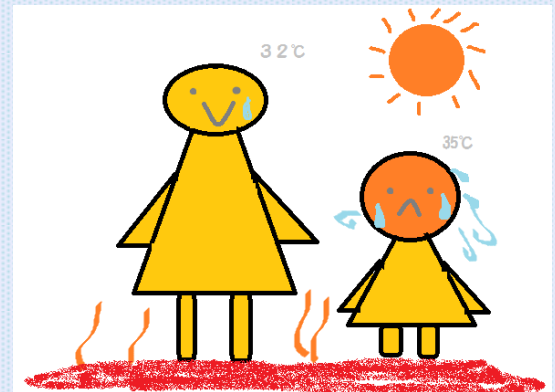
体温調節が未発達であり、特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすい。そのため、体温が上昇しやすい。

### 2. 自分では予防策がとれない

特に乳幼児は自分で水分補給・服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことが熱中症リスクを高める。

### 3. 照り返しの影響を受けやすい

大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く感じる。



## 予防の5つのポイント

### 1. こどもの異変に敏感になる

顔が赤くひどく汗をかいている場合は涼しい場所で十分な休息をとらせましょう。

### 2. 外出時は照り返しに注意する

こどもは照り返しの影響を大人より強く受けることを意識しましょう。

### 3. 服装を選ぶ

意識的に涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するようにしましょう。

### 4. 水分をこまめにとる

水分補給は熱中症予防の基本。

### 5. 日頃から暑さに慣れさせる

適度に運動させ、暑さに強いからだづくりをしよう。本格的に暑くなる前から運動することが大切。



## ★水分補給について知ろう★

### 水分補給の POINT★

#### 1. こまめな水分補給

知らないうちに水分は失われています。コップ1杯の水分をこまめにとるようにしましょう。



## 2. のどが渇く前に飲む

軽い脱水症状ではのどの渇きを感じないことがあります。出かける前にコップ1杯飲むように心がけましょう。

## 3. 塩分も一緒に補給

汗と一緒に体の塩分も失われていきます。スポーツ飲料も上手に摂取しましょう。

### ※注意点

#### 2\*スポーツ飲料\*

スポーツ飲料にはナトリウムなどのイオンのほかに糖分も含まれています。そのため、スポーツ飲料が体によいと思いき、スポーツ飲料ばかり飲んでしまうと糖分の取りすぎになるかもしれません。そのため、大量に汗をかいた時や、病気で嘔吐や下痢のときに飲むように心がけましょう。

#### 1\*ジュースなどの甘い飲料\*

ジュースには多くの糖分が含まれているため、常時飲んでいると虫歯の原因・食欲がそがれたりするなどの影響があります。また、糖分を多く取りがちになります。

通常の水分補給には水・麦茶(ノンカフェイン)などを飲むように心がけましょう。

参考・引用文献:熱中症予防プロジェクト HP <http://www.hitosuzumi.jp/>

環境省 HP <http://www.env.go.jp/>「環境省熱中症情報」「熱中症環境保健マニュアル」

イラストポップ <http://illpop.com>

## お腹の音、聞こえるかな？

お子さんは給食の前には、お腹が「ぐう～」と鳴ります。お腹が空いた合図です。それでは、夕飯の前はいかがですか？夕飯前にお菓子などを食べてしまい、空腹感のないまま食事をしてしまうことはありませんか？「ぐう～」というお腹が鳴る音は、消化の準備を開始するサインです。また「空腹は最高のソース」と言われるように、お腹がペコペコだと何でもおいしく感じ、少々苦手な食べ物でも食べられることが多くあります。

夕食の前に、次のことに気をつけましょう。

### ・おやつの時間と量を決めましょう



(食事とおやつの間隔は2~3時間あけましょう)

## ・体を動かして、お腹を空かせましょう

天気がいい日は外で元気いっぱい遊んで、おいしくご飯を食べましょう。



### ◆食べ物の特ピックス

#### 「おやつレシピ紹介」

暑い季節です。水分をこまめに補給しましょう。おやつにもゼリーで水分補給をしてはいかがでしょう？緑茶でさっぱりとした味で、暑くて食欲がわかないときにもいいのではないのでしょうか？また、牛乳でカルシウムを補います。カルシウムは骨を強くする作用があります。

#### ～緑茶牛乳ゼリー～

【材料】(こども4人分)

- ✪粉ゼラチン…5g(小さじ2弱)
- ✪水…30g(大さじ2)
- ✪粉末緑茶…4g(大さじ1弱)
- ✪牛乳…300g(1と1/2カップ)
- ✪砂糖…20g(大さじ2強)

【作り方】

- ① 粉ゼラチンは水に振り入れふやかしておく。
- ② ボウルに粉末緑茶を入れ沸騰直前まで温めた牛乳を注ぐ。
- ③ ②に砂糖と①を加える。よく混ぜてとかし、器に流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
76	3.8	2.9	8.7
食塩(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)
0.3	86	0.1	0.4

(こども1人分)