

保健便り 7月号

2017年7月11日
田島高校保健室

明日からHR対抗校内競技大会です。けが、熱中症に注意し、楽しい大会にしましょう。

運動（競技大会）前の準備

- 健康観察を行きましょう。
 - ・睡眠（休養）は十分にとれている。
 - ・三食きちんと食べている。
 - ・身体の痛み（頭痛・胸痛・腹痛・筋肉痛・関節痛等）や息苦しさはない。
 - ・発熱の症状はない。
- 爪を短くしましょう。爪が伸びていると相手にけがを負わせたり、自分がけがをしたりします。
- 涼しい（熱がこもらない）服装で運動しましょう。
- 水分を準備し、水分補給をこまめに行いましょう。
- 体調不良のひとは、無理をせず担任（部活時は部活動顧問、体育時は体育教員）へ申し出ましょう。



水分補給の重要性

皆さんの場合、個人差はありますが水分が体重の50～70%を占めています。この水分量は年齢を重ねるごとに減少し、新生児では70～80%だったものが高齢者では50%程度まで減少します。

水分の役割として、

- ①体温を調節する。
- ②筋肉を動かす。
- ③血液として栄養素を全身に運ぶ。
- ④汗や尿として老廃物を体外に出す。

ひとは、1日に2～2.5Lの水分を失っており、運動をするとこの量はさらに増え、失った水分を補給しなければ生きていけません。また、運動前後の体重減少量が2%以上になると、持久力や判断力が低下し、さらにひどい場合には体温調節がうまくできずに熱中症に陥る恐れもあります。

水分摂取のポイント 以下のポイントに注意し、水分摂取を行いましょう。

- ① 一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができませんので、こまめに少量の水分を摂取するようにしましょう。
- ② 「のどが渇いた」というタイミングでの水分摂取では体水分量が不足する可能性が高くなります。のどが渇く前に水分補給しましょう。
- ③ 激しい運動の後やその翌日は体水分量が減少します。運動後の水分補給もしっかり行いましょう。

運動時の水分補給のコツ

からだの外に出ていく汗等には水分だけでなくミネラルも含まれています。ある程度塩分（ナトリウム）が含まれるもの、また1時間以上の運動の場合には疲労予防のために糖質を含んだものが効果的です。具体的に摂取すべき成分量としては…

- ・ナトリウムが40～80mg/100ml入っているもの
- ・糖質が4～8%含まれているもの

※市販のスポーツドリンクのほとんどがこれに当てはまりますので活用しましょう。



