

熱中症を防ごう

暑さに負けない体づくりを！

ほけんだより2024夏号

水分



室内や外出時にのどの渇きを感じなくてこまめに水分を取りましょう。

スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲水量は、汗で失われた塩分の補給につながります。糖分は運動で失われたエネルギーを補給します。

毎日の食事を通して適宜に塩分を取りましょう。大量の汗をかいたときは、塩分補給をしましょう。塩はミネラル、マグネシウムを多く含む天然塩がおすすめです。

(かかりつけ医から水分や塩分制限をされている場合を除く)

塩分



睡眠環境・睡眠時間



通気性がよく熱がこもらない寝具や綿素材のものを使ったり、エアコンを適度に使って睡眠環境を整え、スマホをみたり、夜更かししないように十分な睡眠時間を確保しましょう。

丈夫な体づくり

栄養バランスのとれた食事をとるようにしましょう。また、日ごろから適度に汗をかく運動を取り入れ、熱中症になりにくい丈夫な体を作りましょう。

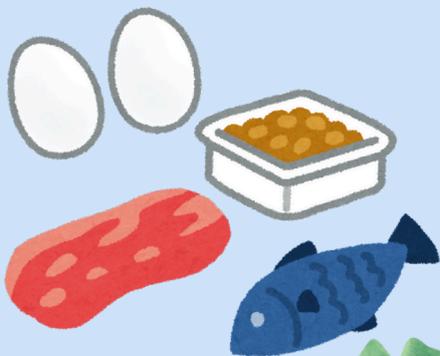


バランスの良い食事で体力づくり

暑い季節になると、どうしてもそうめんや冷麺など、体を冷やす食事が多くなりがちですね。食べやすい反面、栄養バランスが崩れ、体がだるい・疲れやすいといった症状が出やすくなります。特に夏場はミネラル・ビタミン・良質なたんぱく質を積極的に摂るようにしましょう。これらの栄養素は、疲労回復・持久力UPや体の調子を整えてくれます。旬の夏野菜には栄養価が最も多く含まれていますので積極的に取り入れましょう。

たんぱく質を多く含む食品

- ・肉類・卵
- ・大豆製品・魚類



ビタミン・ミネラルを多く含む食品

- ・ピーマン・トマト
- ・かぼちゃ・きゅうり
- ・海藻類



今年も梅雨明けから猛暑が予想されていますね。つい冷たい甘い食べ物や清涼飲料水を口にしたいくなりますが、これらには砂糖が多く含まれています。糖分の摂りすぎはビタミンB1を消費してしまい体のだるさや疲労感など夏バテの原因となってしまいます。摂りすぎには注意しましょう。