

ほけんだより

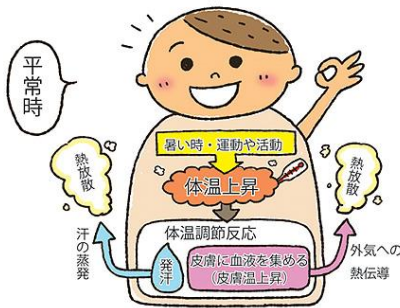
平成30年7月18日
豊橋中央高等学校
保健室

熱中症 特集

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。



熱中症の救急処置



熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神(立ちくらみ) 筋肉痛・筋肉の硬直(こむらがり) 手足のしびれ・気分の不快 	
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感(ぐったりする・力が入らない) 軽い意識障害(いつもと様子が違う) 	
III度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 意識障害(呼びかけや刺激への反応がおかしい) けいれん 手足の運動障害(まっすぐ走れない・歩けない) 高体温(からだに触ると熱い) 	



日陰、冷房の効いた部屋などで横になる



経口補水液で水分、塩分を補給する



わきの下、足の付け根、首を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ

暑さに負けない食べ物図鑑



COOLな WATER系

すいか

水分、カロテン

- 約90%が水分で、水分補給にぴったり。利尿作用も。
- 赤い色素のカロテンは、体内でビタミンAと同じ働きをします。

水分たっぷり、からだを冷やす働きがあります。

なす

水分

- からだを冷やす作用があります。

焼きなすや油炒め、漬け物など、食べ方のバリエーションも豊富!!

きゅうり

水分、ビタミンC

- からだを冷やす作用があります。

酢を加えて調理すると、ビタミンCを壊さずに摂取することができます。

トマト

ビタミンA、C

- 紫外線への抵抗力を高めます。
- 水分も豊富で、低カロリー。

パスタやサラダに添えて、たっぷり食べて!!

ピーマン

ビタミンA、C

- ビタミンCがたっぷり(100gあたり76mg)。
- 紫外線への抵抗力を高めます。

油といっしょに調理すると、吸収率アップ!!

ゴーヤ

ビタミンC、食物せんい

- ゴーヤのビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、ロスなくとれます。

加熱すると、苦みややわらぎます。

POWERFULな VITAMIN系

ビタミン類は、暑さと戦うからだに必須の栄養素です。

- ★紫外線から守る
- ビタミンA: 粘膜や皮ふを強くする。
- ビタミンC: メラニン色素の沈着を防ぐ。
- ★疲労を防ぐ
- ビタミンB1、B2: 糖質をエネルギーに変える。疲労物質の蓄積を防ぐ。

豚肉

ビタミンB1、B2

たんぱく質

- 豚肉のビタミンB1は、牛肉や鶏肉の5~10倍。

ニンニクやネギ、ニラといっしょに食べると吸収率アップ!!

うなぎ

ビタミンA、B1、B2、E

鉄、カルシウム

- 蒲焼き1/2尾分で、1日に必要なビタミンAがとれます。

今年の土用の丑の日は、7月21日と8月2日の2回

どうもろこし

ビタミンB1、B2

食物せんい

- 粒の表皮に食物せんいが、白い部分にビタミンB群が含まれています。

AROMAな HERB系

香りの成分に防腐作用や胃腸の働きを助ける働きがあります。

みょうが

α-ピネン(香りの成分):

- 発汗をうながし、体温を下げる働きがあります。

冷たいめん類を食べるときには、みょうがや大葉をたっぷり添えて、栄養アップ!!

大葉(青じそ)

ビタミンA、C、カロテン

- 紫外線から皮ふを守ります。

ペリラルデヒド(香りの成分):

- 防腐作用と、食欲増進効果。

さんしょう

サンショオール(辛みの成分):

- 胃腸を温め、消化を助けます

シトロネール(香りの成分):

- 防腐、防虫の作用があります。

カリウム (そら豆、バナナ、ノリ、ほうれん草、じゃがいも、ヒジキ、など。)

汗をかくと塩分と同時にカリウムも失われます。カリウムは細胞内に多く含まれ、カリウムを失うことで、細胞自体が脱水症状を起こしてしまいます。回復にもカリウムが大きく関わってきます。※**じゃがいも**は、野菜の中でも、トップクラスにカリウムを含んでいる。

ビタミンB1 (うなぎ、グリーンピース、青のり、乾燥大豆、イチゴ、きな粉、など。)

ビタミンB1が不足すると、糖質を分解することができず、疲労物質(乳酸、ピルビン酸など)がたまり、疲れやすくなります。※**豚肉**は、牛肉の約10倍のビタミンB1を含み、同時に多くのタンパク質を摂取することができます。

クエン酸 (梅干し、レモン、酢、など。)

疲労の原因となる乳酸の発生を防ぎ、疲労回復に効果を発揮します。

◎1~2日なら無理に食べなくても大丈夫 食べたいものを少量ずつ摂って

◎水分補給を忘れずに

アイス4

豚肉

豆腐

魚介類

ビタミンA

ビタミンC

牛乳

ブロッコリー

キウイ