

熱中症の予防と肥満の防止！

7月6日（月）

天気予報でも「危険な暑さ」という表現が定着しています。今週末も 35℃の予想となっています。全国各地で熱中症による患者も急増しています。熱中症は処置が遅れると、命にかかわるケースもあります。熱中症を甘く考えず、バランスの良い食事や十分な睡眠時間が確保できるよう、家庭でも指導をお願いします。

《スポーツ時における熱中症について》 スポーツ時の熱中症は、10代で多くみられます。部活動での熱中症死亡事故の発生傾向を見ると野球で突出しており、部活動以外では登山中に多く発生しています。

《スポーツ時における効果的な水分補給》 製薬会社の熱中症対策を紹介します。体内に入った水分は約 30 分後に小腸で吸収されるそうです。そのために、○スポーツを始める前に 150ml（コップ 1 杯分）のスポーツドリンク等を摂取する。○20 分に 1 回、休憩を取り 150ml のスポーツドリンク等を補給する。○よく「こまめな水分補給」という言葉が使われますが、「こまめに」とは 30 分ごとで、量としては 150ml だそうです。

先日も書きましたが、一部の 3 年生を除き、部活の第一線から退き、本格的な受験モードに入る夏休みですが、これまで運動部に所属してきた子どもが急に運動をやめたことで、体重増加に悩むケースも多いようです。全国大会で活躍した生徒でも、高校入学までの半年間で体型が変わり、高校入学後に思うような結果を残せない生徒も少なくありません。以下の点に気を付け、今後の生活を送って欲しいと思います。

① 家庭での食事内容の見直しましょう

夏休み以降、体重が増加する最大の理由は、「運動量が減っているのに、食事の内容やボリュームがそのまま」だからです。これを機会に、三食バランスのよい食事がとれているかどうかを見直してみましょう。

② 適度な運動を促し、体重増加防止と免疫力をアップしましょう

適度な運動で筋肉を動かすと、血行がよくなり、免疫力アップの効果も期待できます。体重増加防止だけでなく、夏風邪、夏バテの防止にもつながるでしょう。特に受験期にはインフルエンザなどの感染症が流行します。受験対策の一番は体力アップです。

③ 規則正しい生活サイクルづくり

「部活動を頑張っていた時は疲れているため、夜更かししたりせず、早起きする生活を送っていたが、部活動を退いた後は夜型生活になってしまった…」という生徒も多くいます。遅い時間に食事するクセがついたり、睡眠時間が短くなったりすると、太りやすくなってしまいます。3年生にとって夏休みは、部活中心の生活サイクルから受験勉強中心の生活サイクルにシフトする上でも重要です。