

# はあと +♡ Heart

石尾中学校校長  
藤本 善則

栄養教諭  
伊藤 由華

## ～体の中から熱中症予防～

6月に入りました。

25度を超える日が増えてきました。

暑くなってくると心配なのが、熱中症ですね。



## 目指せ、暑さに強い体！！

5月、6月くらいから「汗ばむ程度」の「ややきつい」と感じる運動を1日15～30分間、週に4日以上実施すると、血液量が増えるために汗をかきやすくなって、暑さに強い体を作ることができます。

さらに、その運動直後に牛乳のような「糖質とたんぱく質」を豊富に含んだ食品を摂取すると、より高い効果が得られます。



4時間目に体育のあるクラスのみなさん、  
今がチャンスですよ！！

授業が終わったら、給食の牛乳をしっかり  
飲みましょう。

牛乳アレルギーの人や苦手な人は、豆乳や  
ヨーグルト、チーズなどの乳製品を摂るように  
しましょう、但し、食べすぎには注意しましょう。



## 熱中症のメカニズム

ヒトは二本足で生活



全血液量の70%が心臓より下にある



脱水症状によって血液量が減る



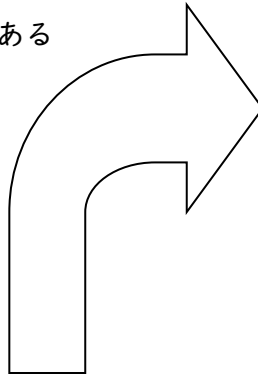
心臓へ戻る血液量が減る



心臓から出ていく血液量が減る



脳に十分な血液を供給出来ず失神してしまう



失神を防止する為に、ヒトの体は、心臓に返ってくる血液量が低下したら、皮膚の血液量を低下させ、発汗量も低下させる



皮膚表面から逃げていく熱が減少し、体に熱がこも

って体温が上がり、熱中症

になってしまう

**熱中症を防ぐために、血液量を増加させて、体温調節機能を**

**改善しましょう！！**

**夏を乗り切るおすすめ食材！！**

★不足しやすいビタミンを補給する野菜

トマト、ピーマン、かぼちゃ

★水分補給に効果的な野菜

きゅうり、なす

(誤)



★「ムチン」をとるなら・・・

ねばねばした野菜に含まれる「ムチン」は、疲労回復、たんぱく質の消化吸収の補助、肌の老化防止に効果があります。

**オクラ、モロヘイヤ**

(正) 「ムチン」は、動物より分泌される粘質物一般をいうとされました。

削除してお詫びいたします。

上手な水分補給と食事にプラスして、今からの心がけて、体の中からの熱中症予防に取り組んで下さいね。