

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成24年9月18日

夏休みに用事で来校された他校の先生方が、みなさんの部活動の様子を見て、とても感心していました。暑い中、一生懸命に取り組んでいる姿はもちろんのこと、「こんにちは」と礼儀正しく元気よくあいさつしてくれたことに感動していました。また、玄関にきちんと揃えて脱いであった靴をみて感心していました。みなさんの素晴らしさが他の人にも伝わり、私もうれしく思いました。

さあ、2学期が始まりました。2学期は体育大会や文化祭など、行事が盛りだくさんです。健康に気をつけて元気いっぱいにご過ごしましょう。

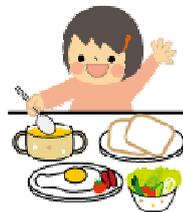


体育大会を安全に行うために!

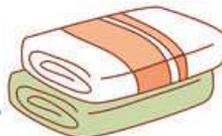
9月20日は体育大会です。水分補給用のお茶・スポーツドリンクと、汗ふきタオルを忘れずに持ってきてきましょう。また、しっかり睡眠をとり、朝ご飯を必ず食べてきましょう。

体育大会当日は一日中外で過ごすことになります。帽子といつもの3~4倍のお茶を用意しましょう。

早寝早起き朝ごはん



水筒・タオル・帽子を忘れずに



スポーツの秋!

ねんざ・打ぼくの対処法!!

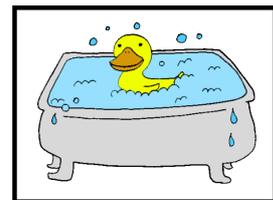
まずは冷やす(アイシングといいます)必要があります。冷やすことで血管や筋肉の代謝をおさえ、組織を落ち着かせることができます。また、冷やすことによって痛みを和らげる効果もあります。このようにねんざや打ぼくの受傷後や、筋肉や関節をひどく使った後は、受傷部位の安静を保つためや、疲労回復、鎮痛などの目的でアイシングが必要です。

◆冷湿布は…

冷たい感じはあっても冷却作用はありません。同様に温湿布は温感湿布であり、温める作用はありません。どちらも湿布の作用は「痛み止め」なので、効果は温湿布でも冷湿布でも同じです。

◆回復時は温める

ダメージを受けた組織が徐々に回復に向かうとき(ねんざや打ぼくの受傷後3日目以降)は温めましょう。入浴やマッサージは血行をよくし、痛みを軽くします。また、関節を積極的に動かすことで、腫れもとれていきます。





熱中飴と塩タブレットの熱中症予防効果は？

最近、熱中症対策に効果があるとして塩飴や熱中飴、塩タブレットなどが注目されています。みなさんもコンビニやドラッグストアで見かけたことがあるのではないのでしょうか？そこで、どんな効果があるのかを調べてみました。



熱中飴

なめるとレモン味の中に少し塩味が効いている飴。それが熱中飴です。熱中飴は熱中症対策を模索していた建設会社が、手軽に楽しく塩分を補給できる物はないかと食品メーカーに依頼し、開発された商品です。この熱中飴を4粒食べるだけで、スポーツドリンク1リットル分に相当する塩分を取ることができるそうです。また飴だから糖分も一緒に摂れるので、運動時のエネルギー補給にもなるようです。コップ一杯の水と、熱中飴1粒を取ることがおすすめだということです。

しかし、特定の食材が特定のことに有効なのは、特定の条件が整っている場合のみ（水分を適切な方法と量で摂取していて、かつ、水分吸収と代謝が正常で、むくみなどがひどくない人。また、血糖値異常や臓器の機能不全がない人の場合は、水分と一緒に塩飴を取れば、熱中症予防に有効）で、その条件が違えば、効果は発揮しません。これらのことから、実際のところ、熱中飴が熱中症予防に効果があるかどうかははっきりしていません。

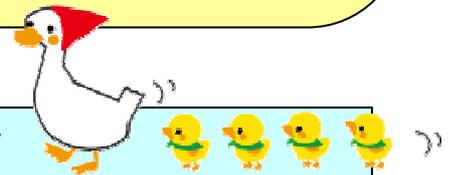
塩タブレット



熱中症対策には水分・塩分の補給が大切です。みなさんも岩塩や塩タブレットをドラッグストアなどで見かけたことがあると思います。以前は、高温作業や炎天下でのスポーツ時に塩タブレットを服用していた時期があったそうです。

しかし、塩タブレットは吸収が悪いので、救急処置には適さないそうです。塩タブレットを服用するときは、同時に必要量の水分補給（タブレット200mgに対し250mlの水を飲む）が必要です。水分の量が少ないと、将来的に腎臓が悪くなったり、血圧が上昇したり、高塩化ナトリウム血症を起こすことが考えられるそうです。高塩化ナトリウム血症は、最も深刻な場合は筋肉のけいれん、発作、こん睡を起こし死に至ることもあるそうなので注意が必要です。

効果的な水分補給で熱中症予防！



熱中症予防には水分補給が最重要です！しかし、水だけ飲んでも吸収のスピードがあまり良くありません。そこで必要なのが塩分です。また、糖分と一緒にとることによって運動時のエネルギー補給が期待できます。

1. 水分(水)をとることは絶対に必要！
2. その時、塩分と一緒にとると吸収、回復が早い！
3. さらに糖分を加えると効果的！