



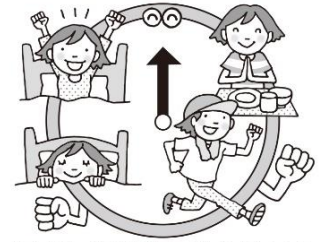
今週は体育祭

今年はすでに夏のような暑さになる日があったり、雨が降ったり、体温調節に体力を使う時期です。ちょっと疲れ気味、かぜぎみの人が増えています。

運動会の練習も続き、疲れはピークになりつつあります。いつもより丁寧に自分の体の声を聴きましょう。だるい、食欲がない、気持ちが悪いなど体からのサインが出ていたら、自分の生活を見直しましょう。

体を動かすのは、心を整えることにもつながる良いことです。ただ、動いた後は、しっかり栄養と休養をとりましょう。運動と休養のバランスが大切です。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

熱中症に注意！ 水筒は大きめのものを持っておこう！

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。

普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を

