

熱中症対策



これからの季節、注意したいのが熱中症です

熱中症は高温多湿な環境にいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなる病気です。

特に**日差しが強く**照り返しがある、気温が**28℃以上**、湿度が**70%以上**、**風がない**ときには注意が必要です。

水分をこまめにとる



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を摂ることが大切です。

また、食事を抜くと水分や塩分も摂る機会を失うため、3食摂って、欠食しないようにしましょう！

室内では



エアコンや扇風機で温度を調節し、室温をこまめに確認することが大切です。遮光カーテン、すだれ等も利用してみてください☆



屋外では



日傘をさしたり、帽子をかぶったり、日陰の利用もお勧めします。

また、気温が高い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう☆

からだの蓄熱を避ける

通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着ることをお勧めします。

からだを冷やすために、氷、冷たいタオルなどの利用を！



熱中症の予防には、『暑さ指数(WBGT)』が役立ちます。環境省の熱中症予防情報サイトもご参照ください。

<https://www.wbgt.env.go.jp>



気温が上がり、暑くなってくると屋外での運動は注意が必要ですね。

そのようなときは、積極的に家事を行って、身体活動量を上げていくこともお勧めです。



洗濯
(干す+たたむ)
(39kcal/20分)



お皿洗い
(18Kcal/10分)

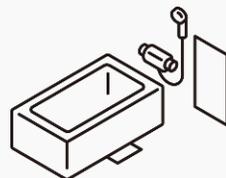
窓ふき
(31Kcal/10分)

家事も味方に！ エネルギー消費量



掃除機をかける
(32kcal/10分)

お風呂掃除
(40Kcal/10分)



上記の家事を全部おこなったとすると、**1時間**で**約160kcal**の消費になります。
座って静かにしている状態で消費するエネルギー量は1時間で**約76kcal**なので、**約80kcalの差**が出てきます！

80kcalは、**ごはん普通盛り1/3**、**板チョコ1/4**のカロリーに相当します。



◆ご無理のない範囲でお掃除の箇所を増やしてみるなど、家事も済ませながら消費エネルギー量アップも目指してみてください。

間食との付き合い方

★これから夏休みが近づいてきますが、休みの日はついお菓子などに手がのびがちですね★

☆スナック菓子や甘いお菓子、甘い飲料などの間食となるものは、たいてい高エネルギー、高脂質です。

あらかじめ量と時間を決めて過度の飲食にならないようにしていきましょう☆

* 間食との付き合い方のコツ *

◆ スナック類は小袋を選ぶ

一度封を開けてしまうと最後まで食べきってしまいがちです
最初から小袋になっているものを選ぶのがコツです★

◆ 間食の習慣を見直す

- ・食べたくなったら時は深呼吸をして本当に食べたいか考えてみる
- ・一旦別の行動に移す

例：歯磨きをする、軽いストレッチ、掃除や洗濯をするなど

◆ 寝る前の間食は日中に移行

日中は、1日の中で代謝が上がる時間です。

間食は日中のみにすると決め、夕食後の間食は控えましょう！

◆ 買いだめをしない

手元にストックがあると間食が習慣になりがちに
その日に食べる分だけ買うようにしましょう☆

間食は1日160kcal以内をめやすにされると、
体重管理がしやすくなります

