

食育だより5月号

令和6年4月30日
上尾市立大谷小学校

新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。子供たちは新しい環境に慣れてきた頃だと思います。同時に疲れも出てくる時期でもありますので「規則正しい生活・バランスのとれた食事・しっかり休養をとる」ことを意識しましょう。

しょねつじゅんか 熱中症予防のために～暑熱順化～

1学期の給食が始まる前に、上尾市内の調理員と栄養教諭が『給食関係職員春期講習会』を受け、これから暑くなる給食室で、体調を崩さずに調理作業できる体作りについて教えていただきました。熱中症予防のために、子供たちにも大切な内容だと思いますので、紹介させていただきます。

しょねつじゅんか 暑熱順化とは・・・身体が暑さに慣れること。

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

暑熱順化できている時



暑熱順化の方法

始めるタイミング：気温が上がる前に始める。

方法：無理のない範囲で汗をかく。

運動→ウォーキング(1回30分、週3回程度)、ジョギング(1回15分、週5日程度)、サイクリング(1回30分、週3回程度)
筋トレ・ストレッチ(1回30分、週5回～毎日)

入浴→2日に1回程度の頻度。

講師の先生によると、足湯も効果的とのことでした。

期間：暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかる。

暑熱順化のチェックリスト

1～4の質問について当てはまるものをそれぞれ選びましょう。
直近2週間についての質問です。

質問1 入浴について

- ① 2日に1回以上入浴している
- ② 週に3日入浴している
- ③ 週に1, 2日入浴している
- ④ 入浴することは、ほとんどない



質問2 運動（汗をかく程度のもの）について

- ① 週に5日以上行った
- ② 週に3, 4日行った
- ③ 週に1, 2日程度行った
- ④ 運動はほとんどしていない



質問3 汗をかく活動（運動、入浴以外の外出など）について

- ① 週に5日以上行った
- ② 週に3, 4日行った
- ③ 週に1, 2日程度行った
- ④ 運動はほとんどしていない

結果・・・

選択肢の点数

- ①・・・3点 ②・・・2点 ③・・・1点 ④・・・0点

「出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ」

3つの質問それぞれの点数の合計点が7～9点の場合、暑熱順化できている可能性が高いそうです。それでも油断せず熱中症対策をする必要はあるとのことでした。また講師の先生によると、普段から自分のコンディションを、体重や体温、脈拍等で把握しておくことも重要とのことでした。