

夏バテと熱中し方について

大池小学校 5年3組

佐野 良史郎

毎日暑い日が続いてエアコンなしでは生活
できません。先日、福岡市せいでより夏バ
テ防止の記事がありました。学校では熱中し
方についてよく聞いていました。夏バテにつ
いてはよく知りませんでした。そこで夏バテ
と熱中し方のちがいを予防について調べて
みました。

夏バテとは、夏の高温多湿の気候によ
って自らの神経のバランスが崩れて、むろろ感
けんたい感、食ふく不し人、すいみんし方
害などの体の不調が現れる状態をいいます。

熱中し方とは、夏の暑さによる体温の上
し方や発汗によるだ。水し方状によ
て引き起こされる、めまい、はき気、頭つら
などのし方状をいいます。

夏バテの主な原因は、室内と屋外の極た人
な温度差によって、体温の調整が上手くいか

ずに自りつ神経のバランスがくずれる点にあります。一方、熱中し^エうの主な原因は高温多しつが原因の発汗によるだ。水し^エう状や体温の上し^エうです。

し^エう状のけいがのちがいは夏バテはじ^エ々に熱中し^エうは高いしいうちがいがあります。主な予防さくは夏バテがすいみ人、栄養ほ給で熱中し^エうは水分ほ給、体を冷やすことです。

ぼくは夏バテと熱中し^エうに気をつけていることはばはやねはやおきです。毎日9時ごろにねて7時ごろにおきています。これで一日約10時間のすいみ人をとっています。ぼくはにんじん、キャベツ、レタス、オクラ、ミニトマト、しいたけ、ねぎ、シヤケ、サバホツケ、とり肉、ブタ肉、牛肉といろんな食べ物をおいしく食べて栄養を取っています。カボチャ、エダマメ、サツマイモ、ナス、ゴーヤ、ピーマンなどは苦がてです。これから健康のために苦がてなものを少なくしていきたい

なと思います。

夏休みに入ってから、ほぼ毎日げんじやうけいかいのため外で運動ができていません。夏バテ、熱中しやうの予ぼうには適度な運動が必要ですが、できていません。ぼくは運動ができていないから、これからはずしいとき運動やサイクリングをします。