

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

ほけんだより
号外

夏日が続き、熱中症で救急搬送される人がニュースで放送されています。熱中症は、気温の変化だけでなく、体調の変化（睡眠不足・体調が悪い時）で起こりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、これからの暑い夏を上手に乗り越えられるよう、体調管理に努めましょう。



ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために、みんなができること！

せいかつめん 【生活面】

しょくじ た 食事をきちんと食べる



ちょうしょく かなら た 朝食を必ず食べる！

朝ごはんは、頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせません。朝食抜きは脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下しケガや熱中症も起こりやすくなります。朝食をきちんと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

つめ の もの た もの の とりすぎ ちゅうい 冷たい飲み物・食べ物のとりすぎ注意！

冷たい飲み物や食べ物を多く取るようになると、糖分が多くなり、食欲がわかず夏バテにつながりやすくなります。食事内容を工夫し、暑くても食事は必ず食べて夏バテ防止につなげましょう。

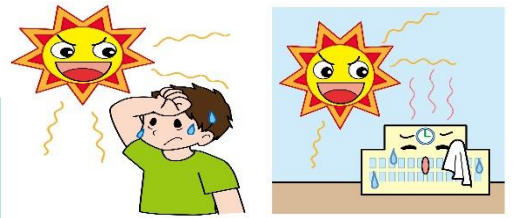
すいみん 睡眠をしっかりとり

睡眠不足は、熱中症を起こしやすくなります。睡眠を十分にとって、日中の疲れをとれるようにしましょう。

ちゅうい あつ な クーラーのかけすぎ注意（暑さに慣らす）



クーラーのかけすぎで体が涼しい環境に慣れてしまうと、外との気温差が大きすぎ、暑い環境で体温調節ができず熱中症が起こりやすくなります。クーラーは、温度設定に注意し、タイマーを上手に利用して長時間の冷やしすぎを防ぎましょう。



きおん しつど かせ し かつどう けいげん
気温・湿度・風などを知り、活動を軽減する

ちやくしゃにっこうのあたる室外の活動だけでなく、室内でも熱がこもり熱中症がおこります。その場の環境をよく理解して活動しましょう。

すいぶん えんぶん
水分・塩分をこまめにとる



すいぶんほきゅうは一度に大量に飲むのではなく運動前・運動中20分ごとに水分&塩分補給(200~300ml/1回)しましょう。
市販のスポーツドリンクまたは、1Lの水に食塩2g(スプーン半分)と角砂糖を好みに応じて数個溶かすと作れます。

きゆうけい からだ ひ
こまめに休憩をとり、体を冷やす



活動中も、こまめに休憩をとりましょう。
休憩時は、日陰に入ったり、顔や頭に水をかけたり、ぬれたタオルで体を拭くと、体についた水分が蒸発する際、体温を奪い、体温の上りすぎを防いでくれます。

たいちょう わる むり
体調が悪いときは、無理をしない

まづう は げ だつりょくかん など体調が悪いときは無理をせず、近くの人に伝えよう。



【軽度】
めまい
立ちくらみ
筋肉痛



【中度】
頭痛
吐き気
脱力感



【重度】
反応がにぶい
体温が高い
けいれん
ふらつき

こんな症状があれば、涼しい場所に移動させ、水分補給&冷却



~おうちの方へ~
熱中症予防には、規則正しい生活や体調管理が重要となります。お子様の体調管理と健康チェック(食欲・排便・顔色等)を十分していただき、お子様が元気で暑い夏を乗り切れるよう、ご協力をお願いします。