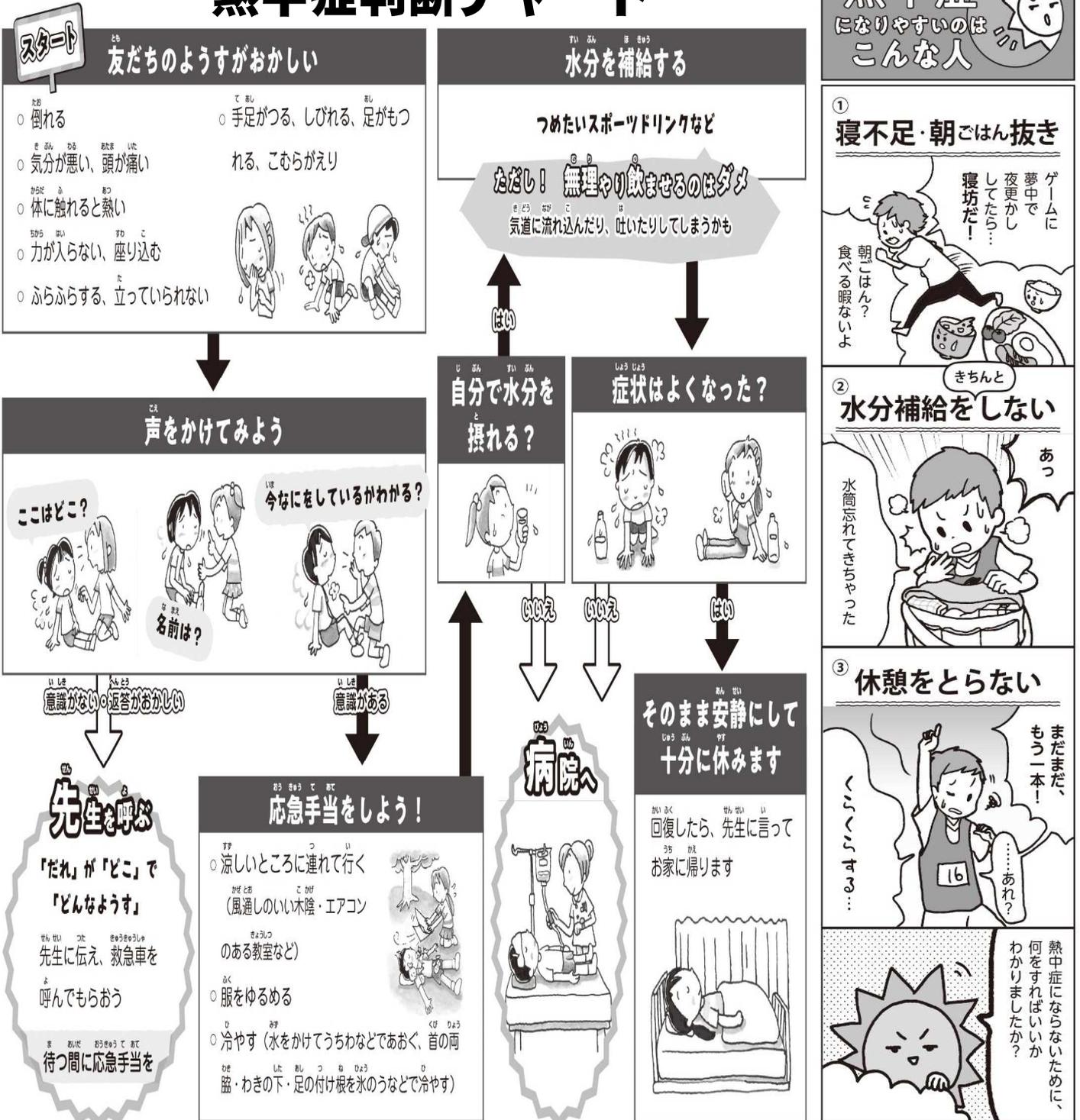




熱中症に気をつけよう

今週に入って暑い日が続いていて、湿度も高くなっています。
①急な気温の上昇 ②湿度が高い ③風が弱い ④身体が暑さに慣れていないようなときに熱中症は起こりやすいので要注意です。

熱中症判断チャート



熱中症予防のポイント1

汗をかきやすい体をつくる

暑い時、私たち人間の体は、体温が上がらないように体の水分、特に“血液中の水分”を汗として出します。“汗は乾く(蒸発する)時に体の熱を奪う”ため、体温が下がります。だから、汗は熱中症を予防してくれています。みなさんは、汗をよくかきますか？

【汗をかく生活をしているか、チェックしてみよう！】

- () ① 朝ごはんをきちんと食べる
- () ② 遊びや運動で体をよく動かす
- () ③ 夜は早く寝る
- () ④ できるだけクーラーを使わない
- () ⑤ 夏でもお風呂に入る



- * 朝食、睡眠…暑さに対する抵抗力がつく。
- * 普段から遊びや運動で体を動かす…汗をかきやすい体になる。
- * クーラーの使いすぎ…汗をかく働きが弱くなる。

汗をかきやすい体をつくるには、日頃から、汗をかく習慣をつけることが大切です。

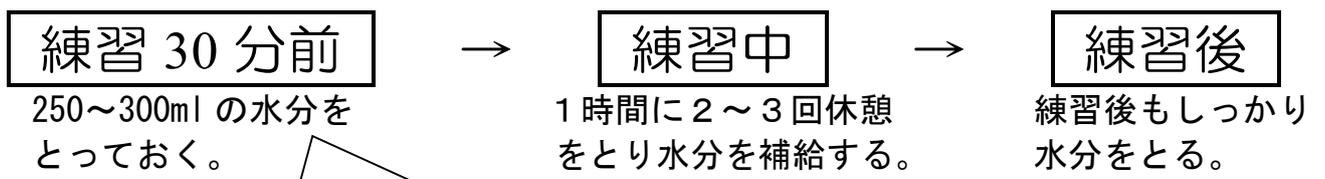
熱中症予防のポイント2

水分補給をしっかりと



運動をして体温が上がると、体は汗を出して体温を下げます。しかし、ここで水分を補給しないと、汗をつくる水分が足りなくなるので、体温はまた上がってしまいます。だから、暑い時や運動をする時には水分を十分に補給することが大切です。

水分は、運動前・運動中・運動後に必ず補給しましょう！



十分に飲んだつもりが、意外と十分な量でないことが多いですから要注意！

★ 1 回につき 200ml をゆっくり飲む。

自分は、200ml をゴクッ何回で飲むかを知っておきましょう！

このときの水分は、スポーツ飲料を2～3 倍に薄めたものが良い。

熱中症の季節には
寝る前と目覚めた後に
コップ1杯の水を！

A black and white illustration showing a boy on the left holding a large glass cup of water. On the right, another boy is shown with a sun on his forehead, representing heatstroke, and a starburst above his head. The scene is set against a background with a moon and stars on the left and a sun on the right.

暑くなると、頭痛や吐き気を訴えて来室する生徒がいますが、話を聞くと、明らかに「水分不足」だと思われる生徒が多く見られます。たとえば…11 時頃吐き気を訴えて来室した M 子さん。「朝食は、パンだけで何も飲んでいないし、登校してから今まで水分補給もしていない。」というのです。人は、眠っている間も汗をかいています。起きてから一滴も水分をとっていないというのは、明らかに水分不足ですね。朝食は、暑さに対する抵抗力がつかず。味噌汁も含めてせめて3品は摂るように心がけましょう！