

# からだ から 熱中症予防号

文教大学附属小学校 保健室 令和2年6月



## 梅雨時期から梅雨明け後、要注意!

急に気温が高くなりました。まだまだ暑さに慣れていない今、熱中症になりやすい時です。命にかかわる重大な病気です。予防していきましょう。

### こんな時は熱中症になりやすい!



★風が弱くて…

★気温が高くて…

★湿度が高くて…

(ムシムシする時)

★急に暑くなった時



◇朝ご飯を食べていない人

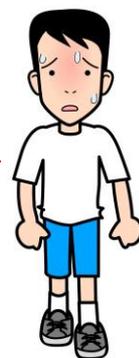
◇睡眠不足の人

◇体調が悪い人

◇暑さに慣れていない人

は熱中症になりやすく、特に

注意が必要です!



## 熱中症になると…こんな症状が!

軽症



大量の汗

筋肉痛



めまい・立ちくらみ



涼しい場所に移動して、水分と一緒に、塩分をとる。

中度

頭痛



嘔吐



自分で水分がとれない時は、病院へ!!

重症

けいれん



意識がない

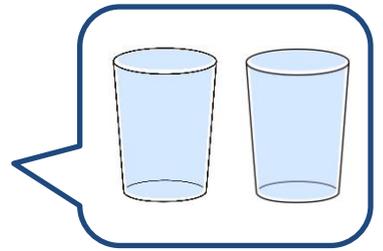


すぐ救急車!! 首、わきの下を冷やす!

★少しでもおかしいなと思った時は、すぐ先生に伝えてください。

# ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！！

すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給



わたし よるね あいだ  
私たちは、夜寝ている間に「コップ

はい あせ ねったい や あせ りょう いじょう  
2杯」もの汗をかくといわれています。「熱帯夜」ともなると、汗の量はそれ以上に！



あさお とき からだ すいぶん た  
朝起きた時は、のども体も水分が足りず、カラカラで  
あさお  
す。朝起きたら、必ずコップ1～2杯の水分補給をしてくる  
こと！！ わす  
忘れないでください。

6月22日（月）～9月25日（金）までは、うんどうかい む たいりよくぞうきょうきかん  
練習期間となります。うんどうかい れんしゅう あせ ひ ひつよう おう  
運動会の練習など、たくさん汗をかく日には、必要に応じて  
えんぶん ぶん みず か  
塩分を含んだ水やスポーツドリンクも可とします。

## 《補給する水分について》

ほきゅう すいぶん  
1日の水分摂取目安は1.2リットルとされています。さら  
に、たいりょう あせ ばあい すいぶん あわ えんぶんほきゅう ひつよう  
に、大量に汗をかく場合には、水分と併せて塩分補給も必要に  
なります。おすすめは、1リットルの水に対して、1～2gの塩  
みず たい  
を入れた水です。さらに、すいとう なか こおり い つめ みず  
水筒の中に氷を入れると、冷たい水  
が、しんぶたいおん さ はたら  
深部体温を下げる働きもしてくれます。



てきと えんぶん ぶん  
スポーツドリンクにも適度な塩分が含まれていますが、とうぶん おお ぶん  
糖分も多く含まれてい  
ます。うんどう きょうど たか とき  
運動の強度が高い時には、おすすめですが、の とうぶん と  
飲みすぎると糖分の取りすぎ  
によるひまん ば  
肥満、むし歯、また、とうぶん い しょくよく  
糖分が胃にたまり食欲がなくなるなどの問題も起  
こってきますので、ちゅうい  
注意しなければなりません。

「のどがかわいた」と感じる前に、かん まえ すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給をするようにしてください。

すいとう なかみ な れいすいき ほじゅう  
水筒の中身が無くなったら、冷水機から補充してください。