

自分にできることをして、熱中症を防ごう！

【生活面】

食事をきちんと食べる

朝食を必ず食べる！



朝食は、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、熱中症やケガが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しましょう！

冷たい飲食物の摂りすぎに注意！

冷たい飲み物や食べ物を多く摂ると、糖分過多となり、食欲がわかず夏バテにつながりやすくなります。食事内容を工夫して、暑くても食事を必ず摂って！

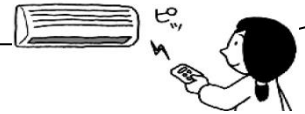
睡眠をしっかり取る

睡眠不足は、熱中症を起こしやすくします。睡眠を十分にとって、日中の疲れは、その日のうちにとりましょう！



冷房(クーラー)のかけ過ぎに注意(暑さに慣らす)

冷房(クーラー)で体が涼しい環境に慣れてしまうと、外気との気温差が大きすぎて、暑い環境の下で体温調節ができず熱中症が起こりやすくなります。冷房は、温度設定に注意し、タイマーを上手に利用して、体の冷やし過ぎを防ぎましょう！



【運動(活動)面】 — 運動(活動)・休憩・水分補給を計画的に！ —

気温・湿度・風等、その日の暑さ指数を知り、効率的に活動する

直射日光のあたる室外の活動だけでなく、室内でも熱がこもって熱中症が起こります。計画的に運動・休憩・水分補給をしながら活動しましょう！

水分・塩分をこまめにとる

汗をかくと、水分だけでなく塩分も失われます。運動時の水分補給は、運動前・運動中、激しい運動では30分毎に、0.1~0.2%程度の食塩水、あるいはスポーツドリンクを補給しましょう！

計画的に休憩をとり、体を冷やす

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いたりすると、体についた水分が蒸発する際、体温を奪い、体温の上がり過ぎを防いでくれます。

体調に変化があれば、無理をしない

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・頭痛・吐き気・脱力感など体調の変化があれば、無理をしないで休みましょう。

～ お家の方へ ～

熱中症予防には、規則正しい生活や体調管理、適切な水分補給が重要です。お子様の体調管理と朝の健康観察(食欲・排便・顔色等)を十分にさせていただき、お子様がこれからの暑い夏を元気に乗り切れるよう、ご協力をお願いいたします。

熱中症はなぜおこる?



熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり） 手足のしびれ・気分の不快 	
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う） 	
III度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） 高体温（からだに触ると熱い） 	

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら——

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

