

『熱中症』を予防しよう！

夏のように暑くなったり、上着がないと肌寒くなったり…と、気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。学校は休日でも『早寝・早起き・朝ご飯』を柱に、規則正しい生活を心がけて、暑さに対抗できる体づくりをしてください。特に、体が暑さにまだ慣れていないのに気温が急上昇する時は、熱中症対策を徹底して過ごしましょう。

●熱中症とは？ 熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。

熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合には、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなるそうです。正しく理解し、熱中症を予防しましょう！

【生活面】

食事を1日3回食べる

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ます。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。毎日の朝食で、1日を元気にスタート！

冷たい飲み物・食べ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！

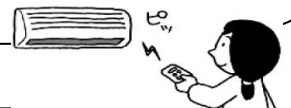
睡眠を十分にとる

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！



体を暑さに慣らす(冷房のかけ過ぎに注意)

気温が上昇したから…と、冷房をかけて過ごし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長時間の冷やし過ぎを防ぎましょう！



【運動・活動面】

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、室内でも熱がこもると熱中症が起こります。その場の環境をよく理解して活動しましょう！

水分・塩分をこまめにとる



水分補給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、水分と塩分(0.1~0.2%の食塩を含む飲料水)を補給しましょう！

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。

