

熱中症を防ぐために

夏休み明けも、きびしい暑さが続いています。

暑さの状況や体調に十分注意していきたいものです。

水分補給や休憩、体調について、学校でもご家庭でも、声をかけあって、皆で熱中症を防ぎましょう。



◇◇ 体調を整えましょう ◇◇

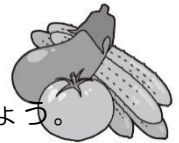
☆ 朝ごはんが大切です。

- 朝ごはんぬきは体にとって、とても危険です。
- 朝ごはんできっと栄養と水分をとりましょう。
- 真だくさんのみそ汁やスープがおすすめです。



☆ 規則正しい食生活を。

- 朝昼夜の3食で肉や魚、野菜など、いろいろな食品を食べましょう。
- 夏野菜はからだを冷やす効果もあります。熱中症や夏バテ予防に効果的なビタミンやミネラルが無理なくとれるので、たくさん食べましょう。



☆ 睡眠をしっかりと

- 睡眠不足での活動は、体調をくずすいちばんの原因になります。
- 暑さは体力を消耗させます。また今の時期は夏の疲れもたまっています。
- 小学生は9時間くらいの睡眠が必要です。特に夜ふかしに注意しましょう。



◇◇ 熱中症にならないためのすごし方 ◇◇

☆ 暑さを避ける

- 「暑さ指数」の高い時は、外やむし暑い場所での活動を控えます。学校では、放送や職員室前の掲示板でみなさんにお知らせします。
- 外では帽子をかぶり、すずしい場所で20～30分に1回は休みましょう。



☆ 自分の体調を知っておきましょう。

- かぜがみではないですか？
- 寝不足ではないですか？食事や水分はとっていますか？
- 外にいる時間や、はげしい運動は多くないですか？



◆◆ 水分補給のポイント ◆◆

- のどがかわく前に少しずつ、こまめに飲むのがポイントです。
- スポーツドリンクも効果的ですがそれだけでは、糖分のとりすぎで体調不良になることがあるので、水や麦茶と併用しましょう。また、食事からしっかりと水分や塩分、栄養をとっておくことも大切です。



	運動前	運動中
水分をとるタイミング	運動する30分前に飲む	運動中20分ごとに飲む
水分をとる量	250~500mlを分けて飲む	1回につき、100~200mlをゆっくり飲む
水分の温度	5~15℃に冷やしたもの	

●上手な水分のとり方

早寝早起き、三食きちんと食べて、元気な体をつくっておきましょう。

体調がよくない時は、無理をしないようにしましょう。

「頭が痛い」「ふらふらする」「気持ちが悪い」などが起きたらすぐ大人に知らせましょう。

熱中症 今日危険度チェック

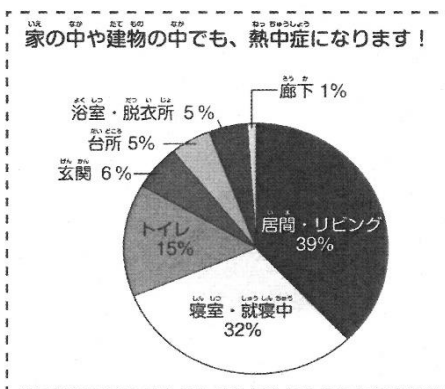
環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は...

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)

当てはまる日は 気をつけよう!



水分とってる?

無理してない?

休めいしょうか?

お互いの体調を気づかいながらすごせるといいですね。

- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



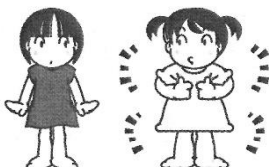
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう



- 少し肥満気味の方は、とくに体調の変化に気をつけましょう



- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう
- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服はさげましょう

