

暑さがだんだんときびしくなり、熱中症が心配な時期になりました。熱中症は、重症化すると命にかかわります。しかし、予防できるものでもあります。正しい知識を身につけ、熱中症を予防し、夏を元気にすごしましょう！

熱中症予防のポイント

日常生活

ポイント①

こまめに水分をとる

みず 水
または
むぎちや 麦茶



こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとりましょう。

ポイント②

食事をしっかりとる



朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、塩分を補給しましょう。

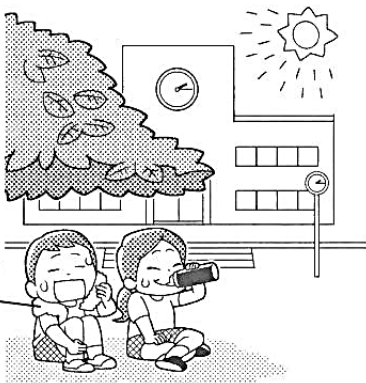
運動時

ポイント①

時間を決めて「休憩」「水分補給」

休憩の目安
最低20～30分
に1回

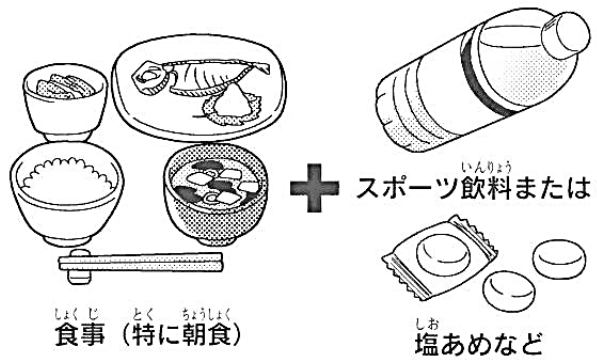
水でぬらして
冷やしたタオル



時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに少量ずつ水分をとります。

ポイント②

塩分を補給する(2時間以上運動する場合)



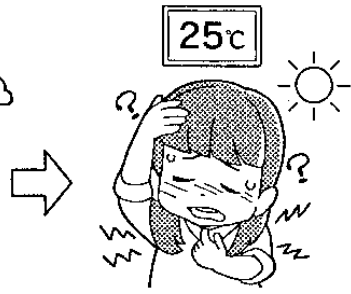
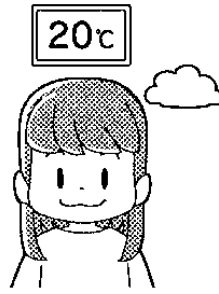
スポーツ飲料は、糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

熱中症になりやすい時季

気温が高い日

湿度が高い日

急に気温が高くなった日



特に気温が35度以上の場合は、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

気温が急に高くなった(5°C以上上がった)日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。

【参考：少年写真新聞社】

暑さにまけない生活をしよう

元気そうに見えて実は疲れが体にたまっている、といった夏ばて予備軍になっていませんか？今の自分の夏ばて度をチェックしてみましょう。



夏ばてに負けないためには、バランスのよい食事を心がけ、睡眠を十分に取ることが大切です。

★チェックテストの使い方★

下のチェックテストに「Yes」「No」で答え、「Yes」の数を合計してみましょう。合計の数で、あなたの夏ばて度がわかります。

質問	YES	NO
1 食事をすることがめんどくなる		
2 同じようなもの(あっさりとしたもの)ばかり食べている		
3 のどがかわくと、ジュースばかり飲んでいる		
4 暑いので、家でだらだらしてしまう		
5 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている		
6 暑さに弱いので、部屋はクーラーをがんがんかかしている		
7 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている		
8 昼食を抜いて、涼しくなる夜にまとめて食べる時が多い		
9 アイスやかき氷など冷たいものばかり食べている		
10 暑いので、湯船にはつからず、シャワーだけになっている		

◆0~3個



夏ばて知らず元気さん

まだまだ暑い日が続く時期、今の体調を維持する工夫をしていきましょう。

◆4~6個



夏ばて予備軍さん

自覚がなくとも少しずつ夏の疲れをためこんでいるかもしれせん。

◆7~10個



危険！夏ばてさん

食生活などを見直し、YESを減らして、夏ばてから脱出しましょう！