

# 熱中症予防

## ○室内において



- ・こまめに水分補給をする
- 水分補給は水や麦茶でも大丈夫ですが、汗を多くかいた時は、スポーツドリンクを飲みましょう。
- ・汗をかく身体にする
- 軽い運動や散歩、室内でのストレッチなどを行い、汗をかく身体にすることで、体温調節機能が高まります。
- ・部屋を適温に保つ
- 高温時は扇風機やエアコンで、部屋の温度を下げましょう。ただしあまり冷やし過ぎると、外気温との差で身体の負担となりますので、定期的に窓を開けるようにしましょう。

## ○室外において

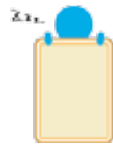


- ・外出時は準備を行う
- 外が高温の場合は、日傘や帽子などで日陰を作ったり、

水筒やペットボトルなど、水分補給出来るものを携帯しましょう。また、外出先の涼める場所の有無や、緊急時のために携帯電話を持つようにしましょう。

- ・暑い時は無理をしない
- 頑張る人、無理をする人のほうが熱中症になりやすいので、具合が悪い時は周りに助けを求めましょう。

## ○就寝時において



- ・就寝前に水分補給をする
- 就寝中も水分は失われますので、就寝前に必ず水分補給を行いましょう。また、枕元に飲み物を置いて、夜中に水分補給ができるようにしましょう。
- ・就寝時の環境を整える
- 寝苦しいと、そのぶん体力が失われますので、涼しい格好で寝るようにしましょう。また扇風機やエアコンのタイマー機能を利用し、室内が高温にならないようにしましょう。つけっぱなしは、逆に体調を崩す可能性がありますので、

で、避けましょう。

## ○児童において



- ・体調を常に注意する
- 児童は大人より地面に近いため、照り返しの影響をより受けます。顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取らせ、水分補給しましょう。
- ・暑さに慣れさせる
- 適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。エアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなってしまう。
- ・涼しい服装を選ぶ
- 児童は平均体温が大人より高いため、意識的に涼しい服を着せ、暑さに応じて脱ぎ着するよう教えましょう。

## ○健康に留意する



- ・体調不良時は特に注意
- 発熱や下痢・嘔吐などがあると脱水状態になり、熱中症への危険が高くなります。

**飲み物と**  
持ち歩き

**温度に**  
気をつけよう

**休息と**  
とろう

**栄養と**  
とろう

**声と**  
かけあおう

△熱中症予防の5つのポイント

- ・朝食をきちんと食べる
- 朝食をしっかり取ると、水分だけでなく塩分の摂取にもつながり、体力の維持にも必要です。
- ・しっかりと睡眠をとる
- 睡眠不足は、注意力や集中力を低下させ、体温コントロールが難しくなり、熱中症リスクが高くなります
- ・夜遅くの飲酒は控えめに
- アルコールは分解に水分を大量に使い、また利尿作用があるため、翌朝は普段よりも脱水状態になっています。
- ・個人差・体調を考慮する
- 体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人は、熱中症にかかりやすく、特に肥満の人は熱中症の危険が高いので、注意が必要です。