

ほけんだより

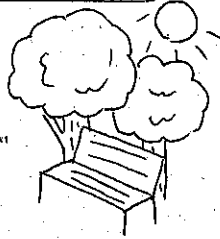
熱中症予防



熱中症かな? そんな時は!

涼しい場所へ

- ・エアコンがまいている
- ・室内や風通しのよい日陰など



水分補給

- ・水分、塩分、スポーツドリンクなど



自力で水が飲めない、意識がない場合は
ためらわず救急車!!



体を冷やす

- ・衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・特に首の周り、脇の下、足の付け根など



重点!

どんな人になりやすい? 特に注意したい方々

子ども

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、十分に気を配る必要があります。

食事を抜いている人

食事を抜くと水分や血液中のナトリウムが不足してしまいます。

運動習慣がない人

交率的に汗がかけないため、熱中症になりやすくなってしまいます。

体調がよくない人

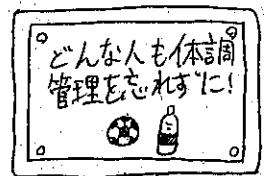
体温調節機能が低下してしまいます。ゆっくり休んで!

高齢者

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調節機能が低下しています。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

その他にも...

- ・太っている人
- ・暑さに慣れていない人
- ・障がいのある人



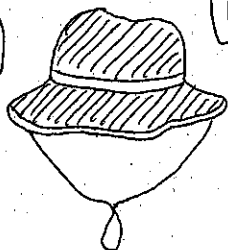
紫外線対策にも心がけよう



紫外線の浴びすぎは、将来皮膚や目の病気のリスクを高めます。



日傘



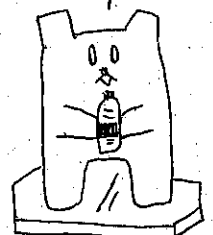
帽子



午前10時～午後2時の
外出は避ける

日焼け止め

みんなが快適に過ごそう!



参考: 日本学校保健研修社「健康
厚生労働省 熱中症予防についで
のリーフレット