



こんな人は 熱中症の危険大!

体調を整え、体育祭当日を迎えましょう!

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、特に熱中症に注意が必要です。



1

暑さに慣れていない、
体力がない人



2

寝不足、
カゼ気味の人



3

がんばりすぎる人

熱中症は室内でも起こります!



みんなで声をかけ合って
防ぎましょう!

熱中症の予防に重要な「暑熱順化」とは?

しょねつじゅんか

- 体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。体を暑さに慣れさせるには汗をかくことが重要!
- 個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかるといわれています。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。
- ほどよく汗をかくためには
入浴 シャワーだけでなく、湯船に入りましょう。
運動 筋トレ、ストレッチ、ウォーキング、ランニングなど

「水分補給」のベストタイミングとは?

- 「のどが渴いた」このサインは、脱水が始まる前兆です。このサインが出る前に水分をとるように心がけましょう。
 - いつもより水分をたくさんとった方がいいタイミング
寝る前や起きた後 スポーツの前後・途中 入浴の前後
- 体育祭の練習では、活動の前、途中、活動の後、のどが渴いていなくても水分補給をしましょう。

暑いときのマスクに注意!

- 皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。
- のどの渴きに気付きにくいので、注意が必要です。
マスク着用時は、こまめに水分をとりましょう。
- マスクをとって休憩する時は、人と十分な距離(2m以上)をとるように気を付けましょう。

熱中症を防ぐために

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



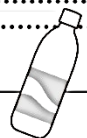
睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。
水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



熱中症の症状かな?と思ったら

熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

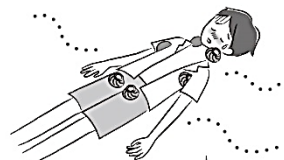
涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する



II度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ



回復しないときは病院へ

これから続く 暑い日を快適に過ごすコツ あれこれ

暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、
吸収しにくい白い服のほうが
涼しく過ごせます。ただし
紫外線をよりブロックする
のは黒。
日傘などは
黒を選ぶと
いいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗
を吸って乾かしてくれるの
が下着。下着なしだといつ
までも汗がベタついて蒸し
暑く感じます。下着は「吸
水性」と「速乾性」が高い
ものがおすすめ。より快適
で涼しく感じます。

濡れタオル VS

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタ
オルがおすすめ。皮ふに水
分が残っていると、蒸発す
るときに体の熱を奪ってく
れるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に

スポーツをやっているから
体力には自信がある。

水に入っているから
大丈夫。

夜寝ている時なら
心配ない。

「まさか！」に注意すべき 熱中症 自分で自分の体を守ろう。

特に注意したいのは、真夏よりも5月のこの時期の体調管理。油断は禁物です。天気予報でその日の気温をチェックしておく、見通しがもてます。暑さの情報を事前に確認しておく、とよいですね。体育祭までの練習期間、自分の健康状態に気を配り、適切な判断と行動がとれるようにしましょう。