

太陽の日差しがだんだんと強くなり、もうすぐ夏本番を迎えます。子どもは、暑さの影響を受けやすいので、注意が必要です。熱中症や夏バテに気を付け、夏を楽しく過ごしましょう。

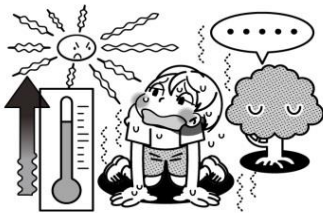
熱中症はなぜおこる？

ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

熱中症が起こる要因

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



からだ

- 下痢や発熱で脱水状態
- 肥満傾向
- 栄養状態が悪い
- 睡眠不足などで体調不良



行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の運動
- 水分補給をしない



こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう
こまめな水分補給を心がけましょう

熱中症になってしまったら…

- 服をゆるめて涼しい場所で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 水分補給

※水分が取れない・意識がもうろうとする時は直ちに医療機関へ

