



熱中しょうについて

熱中しょうとは

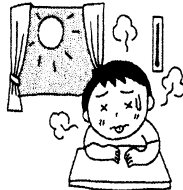
気温が高く、しつ度（空気中にふくまれる水分の割合）が高い時に、体の中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温がうまく調節できなくなったりして具合が悪くなります。

めまい、立ちくらみ、きん肉がいたい、頭がいたい、はき気がする、体がだるい、ぼーっとする、体温が高くなる



熱中しょうになりやすいのは

- ・気温が高い時
- ・しつ度が高い時
- ・風が弱い時
- ・急に暑くなった時



- ・お年寄り
- ・赤ちゃんや幼児
- ・太っている人
- ・十分にねていない人

- ・はげしい運動をした時
- ・水分をとりにくい時
- ・長時間の外で作業

など

熱中しょうを予防するために

○水分をとろう

(15～30分ごとに)

特に運動する時にはこまめに水分をとります。

「のどがかわいた」と感じる前に飲みましょう



はげしい運動や外での作業などでたくさんあせをかく時は、水分とともに塩分が出てしまうので、スポーツドリンクなどから適度に塩分をとるといいです。

- ・長時間流れるようなあせをかく時
- ・うでなどを水あらいしてからなめるとしょっぱい時

ただし、塩分のとりすぎに注意！

あせの量が少ない時は、あせの約99%が水分なので、ふつうの食事をしていれば食事以外で塩分をとらなくてもいいそうです。日本人は、必要より多い量の塩分を食事ですりがちだからです。

糖分のとりすぎにも注意！

売っているスポーツドリンクは、糖分が多くふくまれているものが多いです。それは、運動選手がたくさんあせをかくような場合に、水分やエネルギーをとることを目的としているためです。だから、運動量が少ない人がたくさん飲むとエネルギーのとり過ぎになってしまいます。運動量が少ない人は、スポーツドリンクを水や氷でうすめて飲むといいです。

1本(500ml)に30gも糖分が入っているスポーツドリンクもあります

3g入りの砂糖だと10本分！

○休けいをとろう

- ・はげしい運動をする時は、水分をとるために 15～30分に1回は休けいをとりましょう。

○ぐっすりねむろう、栄養をとろう

- ・熱い夜でもよくねむれる工夫をしましょう（氷まくらを使うなど）。
- ・栄養バランスのよい食事をしましょう。朝食をきちんととりましょう。

○自分の体の調子を知ろう

- ・自分の体の調子に気づきましょう。体調がよくない時は無理をしないようにしましょう。

保護者の方へ

もし、夏休み中に病気やけがをした場合は、2学期初めに、連絡票を保健室へ提出してください。

切り取り



連絡票

小学部 年 組 番 氏名

- ・症状、病名、けがの種類 ( ) ・期間( 月 日～ 月 日)
- ・受診の有無 i. 受診した ii. 受診しなかった
- ・学校生活上、注意する必要があることなど ( )