



# 熱中症について学ぼう!!



あっという間に春が過ぎ去り  
季節は梅雨に移り変わりました。  
気候の変化がありますが、  
体調管理に気をつけてください。  
今月は「**熱中症**」について紹介します。

## ★熱中症の症状★

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- だるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい... 深い汗がでるもしくはまったく汗をかかない
- 体温が高く、皮膚を触ると熱い、皮膚が赤く乾燥している
- 体がかたがたしてまっすぐ歩けない、水分補給がとれない



※重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう

## ★予防と対策★

### (水分・塩分補給)

- 飲み物を持ち歩るとき、のどが渇いていなくてもこまめに水分をとる
- 毎日の食事を通して、ほどよく塩分をとる

### (睡眠・室内環境)

- 通気性や吸水性の良い寝具を使う
- 扇風機やエアコンで室温を適度に下げる

### (外出時の注意)

- 帽子や日傘を使う
- 冷却グッズを身につけよう



★熱中症予防のための食事

ビタミンB1を多く含む



糖分を分解し、エネルギーになる

ビタミンCを多く含む



ブロッコリー

ピーマン  
(赤・緑・黄)



免疫力を高めたり、  
ストレスへの抗体をつくってくれる

クエン酸を多く含む

グレープフルーツ



梅干し

疲れの原因となる乳酸の発生を抑えてくれる

★経口補水液の簡単な作り方★

- 材料... 水：500ml
- 砂糖：大さじ2と1/4  
(ブドウ糖だと更に体内に吸収しやすい)
- 塩：小さじ1/4



それぞれ材料をよく溶かして混ぜる。  
仕上げにレモンやグレープフルーツ果汁  
を入れると更にのみやすくなる。



初夏や梅雨明け、夏休み明けなど、体が暑さに  
慣れていないのに気温が急上昇する時は特に  
**キケン**です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。