



気象庁によると、今年も全国的に暑さの厳しい夏になると予想されています。自分でできる熱中症予防をしっかりとしていきましょう。

## 熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

こんな生活していませんか?

**チェック**

<input type="checkbox"/> 夜ふかしが多く睡眠不足	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べないことがある
<input type="checkbox"/> 生活リズムが乱れている	<input type="checkbox"/> 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
<input type="checkbox"/> そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い	<input type="checkbox"/> お風呂はシャワーだけで済ませている
	<input type="checkbox"/> のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多いほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

### 睡眠をしっかりとうろう

睡眠時間が短いと疲労がたまりやすく、また体温調節機能が弱まり、少しの運動で体温も上がりやすくなります。疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えることです。夜は冷房を活用し、眠りやすい室温にしましょう。



### 栄養バランスの良い食事をとろう

そうめんなどの麺類は、夏場だと食べやすいですが、糖質が多く栄養バランスが偏りやすく、疲れがとれにくくなります。また、朝食をなしにすると、体を動かすエネルギー不足になってしまいます。米・肉・魚・野菜・卵などの栄養バランスの良い食事をしましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミン B1も豊富です。



### 汗を流そう

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしていると、体が暑さに慣れず、外に出たときに体温調節や発汗がうまくできません。お風呂は湯船に浸かって、汗を流すようにしましょう。室内でできる軽い運動や筋トレもやってみましょう。



### のどが渇く前に水分をとろう

のどが渇いてから水分補給していませんか? 水分不足になると、血液量が減って血液がドロドロになり、外に逃がすための熱が運びにくくなります。30分に1回、お風呂の前後や起きた後・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給をしましょう。



### 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

#### 手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



### 予防していても熱中症になったら。。

<p>エアコンが効いた室内など涼しい場所へ</p>	<p>経口補水液などで水分補給</p>	<p>首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす</p>
---------------------------	---------------------	-----------------------------



自分で水が飲めない

受け答えがおかしい

**!** 悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

**自分の体調がおかしい、周りの友達の様子がおかしいと感じたら、すぐに近くの先生へ伝えよう。絶対に無理だけはしないで下さいね!!**