

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなければなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外で遊び、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

いよいよ夏本番！熱中症に気をつけよう

熱中症はなぜおこる？

気温や湿度が高い場所にいたり、運動をしたりすると、体の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温がうまく調整できなくなったりしてしまいます。そうすると頭痛やめまい、吐き気などの症状が出ます。



熱中症は予防できます！

1、水分補給と休憩をこまめにとろう。

2、ぐっすり眠り、しっかり食事をとろう。

3、風通しのよい服装と、直射日光をさけるための帽子をかぶろう。

4、体調が悪い時は、無理をしないで休もう。

5、気分が悪くなったらすぐに近くにいる大人に知らせよう。



☆上手な水分補給の方法☆

☆運動前、運動中、運動後にのむ。

☆30分に1度は休憩と水分補給を。

☆一度に大量に飲まず、コップ一杯程度の量を、こまめに飲む。

☆あせをたくさんかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給。

(ただし学校では水かお茶。家にいるときや習い事ではスポーツドリンクがおすすめ)

☆のどがかわく前に飲む！！

まいにち
毎日1リットル以上
持って来ましょう！

