



梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。もうすぐはじまる夏休みもいろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

WHAT?

熱中症って何？



熱中症の5W1H

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY?

なぜ熱中症になるの？



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が反応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

WHEN?

いつなりやすいの？



・気温が高い日 ・急に暑くなった日 ・風が弱い日 ・日差しが強い日 ・湿度が高い日

WHO?

だれがなりやすいの？



・体調が悪い人 ・普段から運動をしていない人 ・暑さに慣れていない人
・急に激しい運動をした人 ・肥満の人

WHERE?

どこでなりやすいの？



・運動場 ・体育館 ・お風呂場 ・閉め切った室内

How?

どのように予防するの？



<暑さを避ける> 帽子をかぶる。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

<こまめな水分補給> のどが乾く前に、こまめに水分補給をする。

たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

<体調がよくないときは無理をしない> 疲れているとき、寝不足の時は、休む。

<服装を工夫する> 風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

もしも、熱中症になったら・・・



めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り



頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ



涼しいところで体を冷やし、水分をとって安静に。保冷剤などで首・わきの下・足の付け根を冷やす。よくならなければ病院へ。

自力で飲み物を飲めない場合は
119番！

意識がない、受け答えがおかしい
けいれんしている



ただちに119番！



夏バテに負けない！色の濃い野菜パワー

暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体のこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。

さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」がたっぷり詰まっています。

給食でも、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせずに食べてみましょう！



そのペットボトル、菌のたまり場かも・・・！？

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告もあります。

菌を増やさない飲み方のポイントは・・・

開けたら飲み切る ・ コップに注いで飲む ・ 冷蔵庫に入れる です！

