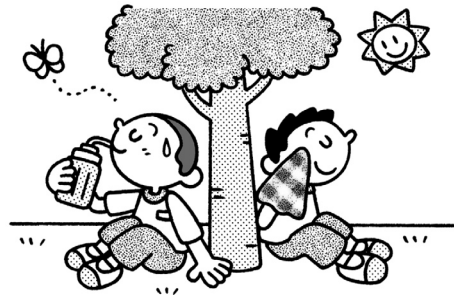


# 暑いときは熱中症 に注意しよう!



## 熱中症ってどんなもの?

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

熱中症には、日射病、熱射病のほか、熱けいれん、熱失神、熱疲労などがあります。

**日射病**……暑い夏の日、直射日光の下で激しい運動をしたときにおこる。

**熱射病**……暑い日、体育館などのしめきった空間で激しい運動をしたときなどにおこる。しめきった部屋でおきることもある。

熱中症は、「あれ、おかしいな?」と自分で気づくときには、もう手遅れ…という可能性もある、こわい病気です。暑い日には、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

## 熱中症にならないために

熱中症にならないために、次のことに気をつけましょう。

●きそく正しい生活をする(夜更かしして寝ぶそくだったり、朝ごはんを食べなかつたりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります)

●水分をたっぷり取る(運動するときは、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう)

●暑い日に運動するときは、40分に1回は休けいする

●ふだんから暑さに慣れておく(クーラーのある部屋ではあまりすごさない)

●体調の悪いときやケガをしているときは、運動をしない

## 熱中症になったらどうしたらいいの?

- 日かげなど、風通しのいい涼しいところで休む
- ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、楽にする
- 頭、首をぬれタオルなどで冷やす
- 熱が高い(体温が39度以上ある)ときは、救急車を呼ばなくてははいけないので、急いで先生に知らせる
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む(はき気やけいれんがない場合)

よく気をつけようね!

## こんな人は熱中症になりやすいよ

- まだ体力が十分でない人(低学年など)
- 体調が悪い人
- 前の夜、ぐっすり眠っていない人
- 暑さに慣れていない人
- カゼなどで熱がある人
- 太りすぎている人
- げりをしている人

