

熱中症にご注意ください！

急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。
涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。
日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、
適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

☀️ 熱中症になりやすいのは？

高齢者・乳幼児  障害や持病のある人 

体調の悪い人  肥満の人 

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！ 

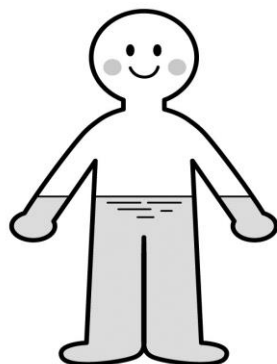
☀️ 予防のポイント

食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える 

涼しい服装を心がける  こまめに水分をとる  日傘や帽子を使う 

日陰を利用し、無理せず休憩する  室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を 

☀️ 水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重 70kg の人では1日に 2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、そ

の分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

☀️ 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。



経口補水液は
手作りできます！


水 1ℓ + 砂糖 40g
塩 3g

おいしい夏野菜を食べよう！

【トマト】
食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す。 *水分がたくさん含まれています！ 

【きゅうり】
利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す。 *ほてった体を冷やしてくれます！

【ナス】
余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める。

【レタス】
余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める／利尿作用。 

【ピーマン】
血をさらさらにする。

【トウモロコシ】
胃腸の調子を整える。 *たんぱく質がたくさん！