

熱中症に気をつけて！

登校は 水筒持参 ハンカチ(手ふき用&汗ふき用)持参 帽子着用 で

今年は例年以上に 熱中症に注意が必要です
マスク着用 外出自粛 の日々で熱中症リスクが上がっています

リスク 1 春先からの外出自粛

○汗をかいていない 運動をしていない 傾向にあり、体の機能が暑さに慣れておらず、汗をかいて体温を下げる等の対処もできていない状態です。

○運動不足による筋肉量の減少も考えられ、筋肉量が少なくなると体内で保持できる水分量が少なくなり、脱水になりやすいともいえます。

リスク 2 マスクをつけての生活

○常にマスクをしたままでいると、熱がこもりやすく、マスク内の湿度があがっていることで、感覚が鈍り、のどの渇きを感じづらくなる可能性もあります。

○高齢者や子供は、もともとどの渇きに気づきづらく、知らないうちに脱水が進み、熱中症となってしまうリスクも高くなります。

○マスクを外しての水分補給を避けてしまうこともあり、脱水が進んでしまいます。

熱中症を予防するために、これから暑くなっていく季節、
次のことを是非おこなってください

1 適切な水分補給 (必要に応じて塩分補給も)

活動前、活動中や終了後もこまめに水分補給をおこないましょう。

マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくい！ 意識して水分補給を！

2 人混みを避けた散歩や室内での 軽い運動で汗をかく練習

暑さに体をなれさせ、体温調整などが機能するようにしておくことも重要！

3 環境省が毎日発表している 暑さ指数(WBGT)のチェック

暑さ指数をその日の行動指針に！

環境省 WBGT サイト https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

水分補給については、健康な人なら

① 3食の食事をきちんと摂り

② のどがかわいたら飲み物を飲む、暑くなってきたら普段よりも多めに飲む

を心がけていればOK

たっぷり水分を摂るなら、カフェインの入っていない **麦茶 水** などにしましょう

本格的な暑さに対する熱中症予防

こまめな水分補給 3食きちんと摂る 適度に汗をかく の他、規則正しい生活をベースに、

暑いときは無理をしない 涼しい服装 帽子の着用

部屋の風通しを良くする (エアコン・扇風機を上手に使用) 等 心がけましょう