



【夏号のテーマ】

なつごう せいかつしゅうかん み なお ねっちゅうしょう よぼう  
生活習慣を見直し、熱中症を予防しよう！！

今年も暑い夏がやってきました！  
私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり、血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36~37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、体温が急激に上昇し、熱中症を引き起こすことがあります。  
体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。そのため、この機会に生活習慣を見直し、熱中症を予防しましょう。

## すいみん 睡眠をしっかりとる

ひろうかいふく にちじかんていど すいみん  
疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と  
はやね はやおき せいかつ どとの  
早寝・早起きで生活リズムを整えること。  
よる あつひ れいほう かつよう ねむ しおん  
夜も暑い日は、冷房を活用して眠りやすい室温に。



## えいよう よ しょくじ 栄養バランスの良い食事をとる

こめ にく さかな やさい えいよう しょくじ  
米・肉・魚・野菜など栄養バランスの良い食事を。  
にく さかな とうしひ か  
肉や・魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1  
も豊富です。  
あさ ぬからだ うご からだ うご あせ なが  
朝ごはんを抜くと体を動かすためのエネルギー不足に  
なるので、朝ごはんはしっかり食べましょう。

## ねっちゅうしょう よぼう 热中症を予防するための

### せいかつしゅうかん 生活習慣

## のどが渴く前に水分補給をする

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など  
飲むタイミングを決め、のどが渴く前にこまめな  
水分補給を。



## にゅうよく かる うんどう あせ なが 入浴や軽い運動で汗を流す

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって  
汗を流すようにしましょう。  
かる うんどう じょじょ からだ あつ な  
軽い運動で、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

しつない すいぶんほきゅう わす  
室内にいても水分補給を忘れずに！  
また子どもたちは遊びに夢中になると、のどの渇きに  
気づきにくいので、大人が声をかけることも大切です。

38~40度のお湯に10~15分ほど浸かると良いです。  
湯船に浸かると「疲れが取れる」「よく眠れる」  
という効果があります。

こんな時も  
気を付けて！！

## ねつ ちゅう しょう 热中症 が起こるのは炎天下だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプール  
でも、水温が高いと熱  
中症のリスクが。しかし  
も、汗が水に流れてしま  
うので自分がどれだけ  
水分を失っているか  
気づきにくいのです。



### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関  
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや  
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

### すいみんちゅう 睡眠中に

ねむ あいだ こき  
眠っている間も呼気から  
の揮発や寝汗などで予想  
以上に水分を失います。

たいさく きほん  
対策の基本はこまめ  
な水分補給。

あさ お ふ  
朝起きたとき、お風  
呂の前後、運動の合間  
には、意識して水分を  
とりましょう。

