



# えがお

令和6年7月26日  
松本盲学校保健室  
松本養護学校分教室保健室





## 夏休みも熱中症を予防しよう！！

7月に入り、全国各地で熱中症警戒アラートが出されています。先日7月22日には、今シーズン初めて長野県内にも熱中症警戒アラートが出されました。

梅雨も明け、これからさらに暑くなることが予想されます。熱中症は適切な予防・対処をすれば防ぐことができます。「蒸し暑さを避ける」「こまめな水分補給」「規則正しい食生活」が特に大切です。

夏休み中は、天気予報等の熱中症情報を確認しながら、暑さに注意して過ごしましょう。

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

### 熱中症警戒アラートとは？

- ★ 熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ熱中症予防行動を促すための情報です。簡単に言うと「今日は（または明日は）、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に熱中症予防に努めましょう」という情報です。
- ★ 環境省が発表している暑さ指数（WBGT）が33以上になると予測された場合に発表されます。
- ★ 発表は1日2回、前の日の夕方と当日早朝に行われます。

### 積極的な熱中症予防行動とは？

- ★ 急用以外は、外出を控える。
- ★ 部屋の中でも、エアコンやクーラー等を使って涼しく過ごす。
- ★ のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を取る。
- ★ 家族や身の周りの人同士で熱中症に気をつけるように声をかけ合う。
- ★ 屋外や空調のない屋内での運動は原則中止や延期する。



なりやすいののはこんな人

# 夏バテに

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

## 夏バテの危険 大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



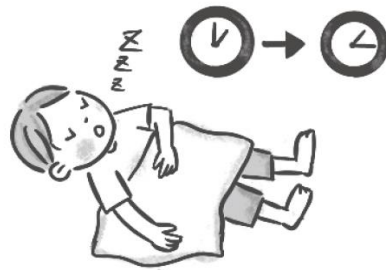
# 快眠のポイント

寝ぐるしい夜でもよく眠れる

★ 眠る2~3時間前にお風呂に入る



★ 昼寝は短めに



★ エアコンや扇風機で部屋を涼しく



★ 汗がすぐ乾く素材のパジャマにする

## 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



### キュウリ

キュウリの95%は水分! ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

### トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

### 枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。