

あつさに まけない からだをつくらう!

ねっちゅうしょうよぼう しよねつじゆんか ～ 熱中症予防と「暑熱順化」～

だんだん暑い日が増えてきました。
急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため、
「熱中症」になりやすくなります。
そこで大切なのが、「暑熱順化」です。



しよねつじゆんか 暑熱順化ってなに?

暑熱順化とは、
体が少しずつ暑さになれることです。
毎日少しずつ体を動かしたり、
汗をかいたりすると、
体が暑さに強くなります。



- すると…
- ★汗を上手にかける
 - ★体の熱を逃しやすくなる
 - ★熱中症になりにくくなる

あつ 暑さになれるためにできること

① 外で元気に遊ぼう
鬼ごっこ、なわとび、散歩など、
少し汗をかく運動をしてみよう!



② お風呂に入ろう
シャワーだけでなく、
お風呂につかると
体が暑さに慣れやすくなります。

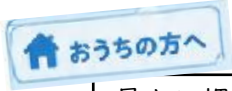


③ 水分をこまめにとろう
のどがかわく前に
水やお茶を飲もう。



ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐポイント

- ① 朝ごはんを しっかり食べる
 - ② すいみんを しっかりとる
 - ③ ぼうしを かぶる
 - ④ 休けいをする
- げんき からだ 元気な体をつくりまます。
ねぶそくは 熱中症のもと!
そと 外ではぼうしをかぶろう。
あつ 暑いときは ぶりしない!



こんな時はすぐ知らせよう!

- あたまがいたい
- めまいがする
- きもちわるい
- 体がだるい

がまんしないが大切です!
先生やお家のの人に知らせよう。



暑さに慣れるまでには数日から2週間ほどかかるといわれています。
適度な運動や入浴、十分な睡眠・朝食を心がけ、無理のない範囲で暑さに慣れていきましょう。