

# 熱中症は予防が大切です

熱中症は、注意すれば完全に予防できる病気です。熱中症について知り、日常生活で気をつけることが大切です。

## こんな日は特に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



## こんな人は特に注意

- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 持病のある人
- 暑さに慣れていない人
- 小さい子ども・高齢者

## 熱中症の予防方法

- 水分をこまめにとる。
- 日傘や帽子を利用する。
- 涼しい服装をする。
- 日陰を利用する。
- こまめに休憩をとる。



○規則正しい生活を行い、体調を整える。

- ・十分な睡眠をとる。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・外出前に水分補給をする。



草寝早起き朝ごはんを心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## <効果的な水分補給について>

熱中症の予防には、汗をかいて失われた水分を補うことが大切です。外に出る場合は、水やお茶を持参して、いつでも水分補給ができるようにしましょう。特に、暑い中で体を動かす場合は、大量の水分とともに、塩分も失われるためスポーツドリンク（イオン飲料）や経口補水液を準備するようにしてください。

※スポーツドリンクは、糖分が多く塩分が少ないので、運動量が多い場合には、経口補水液が効果的です。（経口補水液は、ご家庭でも作ることができます。）

### 経口補水液の作り方

- ・水 1ℓ
- ・食塩 3g
- ・砂糖 40g

※これにレモン果汁などを加えて味を調節するとよいでしょう。  
※その日のうちに飲みきるようにしましょう。



なお、小さい子どもさんやご高齢の方などが、暑い日にエアコンのない部屋で水分を摂らずに体調不良を起こし、救急搬送される事故が発生しています。ご家庭でエアコンの中で生活する場合も、適宜水やお茶を飲み、水分を補給するようにしてください。