

その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

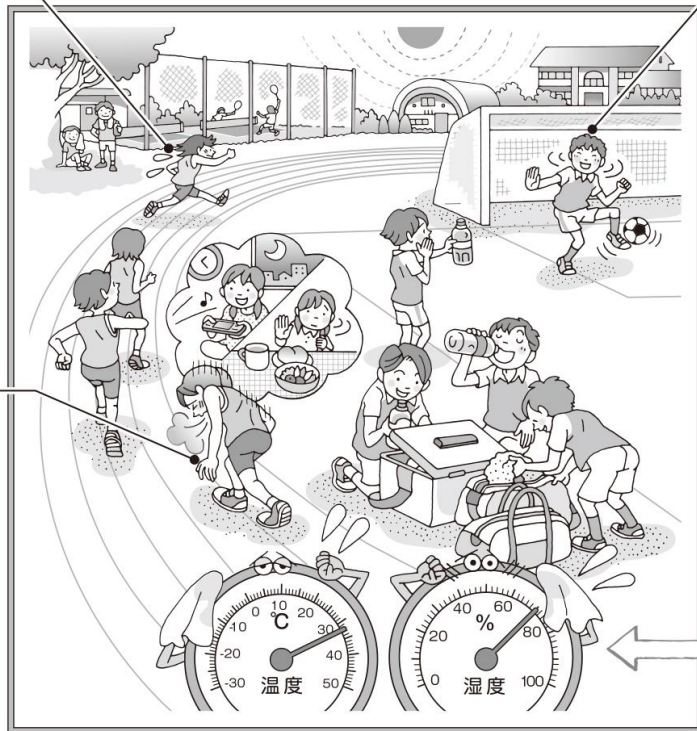
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする時、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

こんな人は

熱中症の危険あり!

思い当たることはありますか?

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

*** 熱中症の予防方法 ***

熱中症は防ぐことができる病気です!

1. 蒸し暑さをさけること。
2. 規則正しい食生活。特に朝食を食べない人は要注意です。
3. こまめな水分補給。できる限り休み時間ごとに水分を補給しましょう。
4. 涼しい服装、外出時は帽子をかぶる。
5. 体調が悪いときは無理をしない。

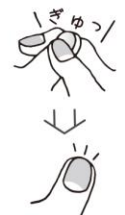
これら5つの項目に気をつけて、予防に努めましょう。また、毎朝の体温測定・健康チェックは熱中症予防にも有効です。自分の平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことができます。体調が悪いと感じた時は、無理をせずに自宅で静養するようにしましょう。

参考：日本学校保健研修社「健」2022年7月号、2023年7月号

水分足りている?

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

