

* 保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね!

Otsuka 大塚製薬

健康
ニュース

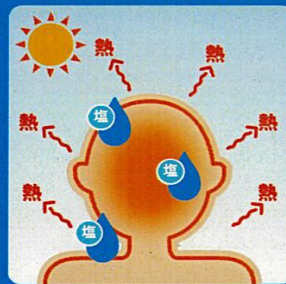
暑熱順化して 熱中症になりにくい体づくりを

暑熱順化とは

体が暑さに慣れること

気温が高くなる時期、心配なのが熱中症です。熱中症は、高温多湿の環境などで、発汗による体温調整機能がうまく働かなくなることで引き起こされます。でも、汗をかく習慣を身につけて、暑さに慣れておくことで、熱中症にかかりにくい体をつくることができます。このように、暑さに備えた体づくりを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。

暑熱順化できたら
どうなる?



- ☑ 汗をかきやすく、体から熱を逃がしやすい
- ☑ 体温が急に上がりにくくなる

今日からできる! 暑熱順化の方法

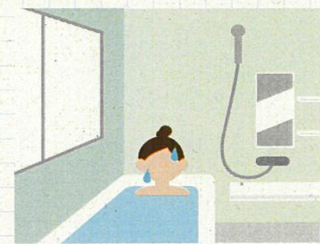
軽い運動を習慣づける

20~30分の
ウォーキング
など



お風呂で汗をかく習慣をつける

シャワー
だけでなく、
湯船にしっかり
つかろう!



暑熱順化には一般的に数日から2週間程度かかると言われています。また継続しないとその効果はなくなります。しっかり汗をかく体を作りましょう!

水分補給に適した飲料

水分補給する時は
水分+電解質補給がおすすめです。

運動時の水分補給は0.1%~0.2%の食塩と糖質を
含んだ飲料が効果的です

公益財団法人日本スポーツ協会
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

汗をかく前からしっかり水分補給!

こまめに水分補給をしよう!



汗は体の水分(体液)からできています。
体の水分にはナトリウムなどの電解質(イオン)が含まれています。



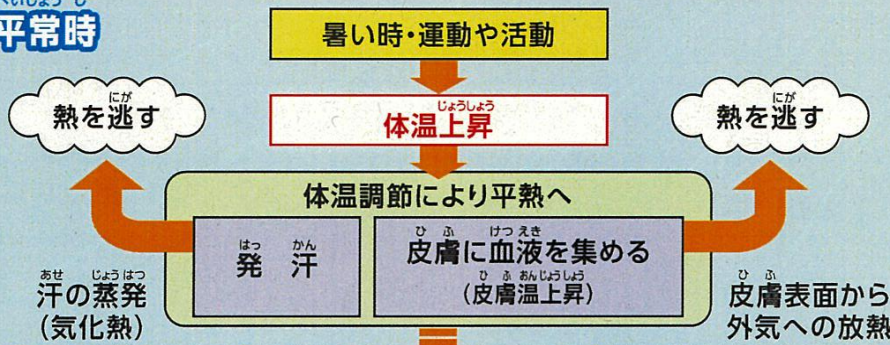
！暑い夏を元気に！

熱中症に気をつけよう

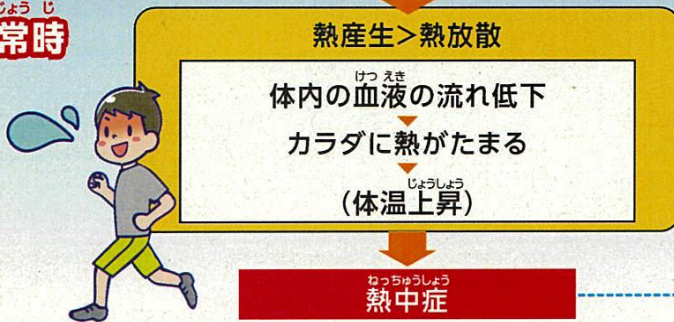
気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。
暑さによって生じる障害の総称で、知っていれば防ぐことができる病気です。
正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の起こり方

平常時



異常時



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

熱中症の種類と症状

熱失神

めまい、失神など

熱けいれん

痛みをとまなうけいれん

熱疲労

脱力感、倦怠感、めまい頭痛、はき気など

熱射病

意識障害、高体温

熱中症を予防するには？

行動の工夫

無理をせず暑さをさげよう

屋内の工夫

エアコンや扇風機を活用して温度管理

服その工夫

すずしい服そので熱と汗を放散しよう

水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、水分と一緒に電解質(イオン)も失われます。水分と電解質(イオン)の補給には塩分が含まれるイオン飲料がオススメです。

おすすめの飲料は

塩分 ▶ 0.1~0.2%

食塩相当量

0.1~0.2g(100ml中)

売っている飲料の栄養成分表示をチェック!



出典：公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より