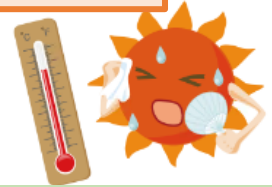


ねっちゅうしょうよぼう かぎ しょねつじゅんか 熱中症予防のカギは暑熱順化

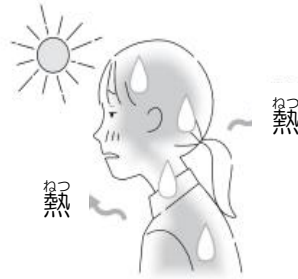
あつ 暑さに すすこ 少しずつ からだ 体を 慣らして 汗
じょうず 上手に かける からだ 体になる ことを、
「暑熱順化」といいます。

あつ 暑さに 慣れていないと 熱中症に
なりやすくなるため、夏前からの
準備が大切です。

ねっちゅうしょう つゆ あ 熱中症は梅雨明けから急増します。
りゆう は、きゅうげき きおん 急激な気温の上昇に対して、
あせ 汗をかいたり けっかん ひろ 血管を広げて 体内の熱を
のが 逃がしたりする機能が追いつかず、体温が
上昇し過ぎてしまうからです。

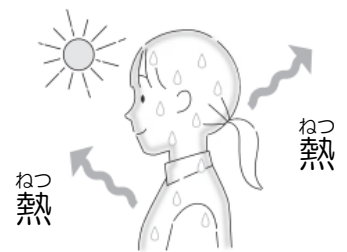


暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃しにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃しやすい
- 熱中症になりにくい

暑さに慣れるポイント

暑くなる前から1か月程度かけて、散歩や室内外で体を動かす遊
びなどで軽く汗をかく機会を増やしましょう。

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。ぬるめ
のお湯に15~20分ほどつかると、じんわり汗が出て効果的です。

急に暑くなった日は、外遊びや散歩の時間などを短くし、徐々に
暑さに慣れるようにしましょう。

こまめな水分補給も忘れずに！

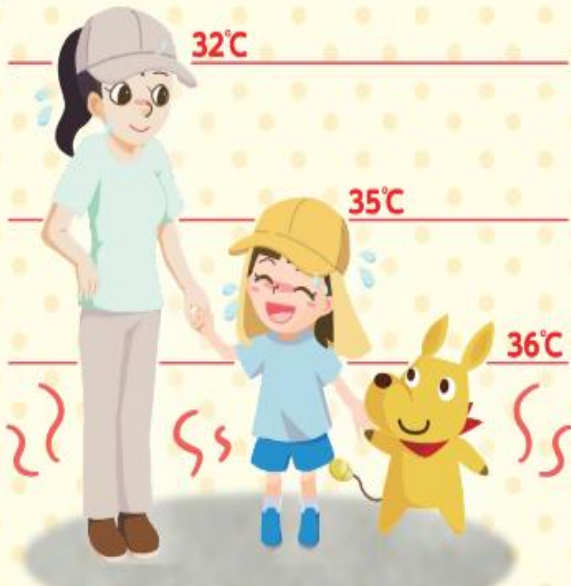


知っていますか？

おとな

ねっちゅうしょう

こどもは大人より**熱中症**になりやすい



- ① 汗腺などの体温調節機能が未発達
- ② 身長が低く地面に近い分、照り返しの影響を受けやすい
- ③ 自分の体調をうまく言葉にすることができない



大人の**見守り**が**とても大切**です！

じつ

ねっちゅうしょう

しょきしょうじょう

実はこれも**熱中症**の**初期症状**かも!?

げんき 元気がない



なま 生あくび



たいりょう あせ かお 大量の汗・顔のほてり



ずつう 頭痛



ぐったり



ふらふら



はげ おうと 吐き気・嘔吐



はつねつ 発熱



おうとう にぶ 応答が鈍い



小さい子どもほど、熱中症初期の訴えを正確に表現できず、気づかないうちに熱中症が進行している可能性があるため注意が必要です。

参考文献：

健康 2025年5月号 日本学校健康研修社
 独立行政法人日本スポーツ振興センターHP