



福山市立駅家西小学校
保健室
2026年（令和8年）
NO.5



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。急に暑くなると体がついていかず、熱中症になりやすくなるため、こまめな水分補給と休けいを心がけて、元気に夏を迎えましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症予防のポイント5つ！

こまめに水分補給！



水筒を持ってきて、休けい時間ごとにお茶を飲みましょう

ぼうしをかぶろう！



外に出るときは必ずぼうしをかぶりましょう。

こまめに休けいしよう！



無理をせずに、こまめに休けいしながら運動しましょう。

すいみんをしっかりとり！



寝不足は、体調をくずす原因になります！

朝ごはんを食べる！



朝ごはんを食べることで、自然と水分・塩分を補給できます！

スポーツドリンクの飲みすぎに注意！

「熱中症予防にはスポーツドリンクが一番！」と思ってスポーツドリンクをゴクゴク飲んでいる人も多いかもしれません。

しかし、スポーツドリンクには、砂糖がたくさん含まれています。

砂糖をとり過ぎると、疲れやすい・太りやすい・むし歯になりやすいことにもつながります。

ふだんの生活や、少し汗をかくくらいの時は、「お茶」や「水」での水分補給にしましょう！



500ml のスポーツドリンクの中には、砂糖が30g も入っています！

ねっちゅうしょう 熱中症かも！？と思ったら…

気をつけていても熱中症になってしまうこともあります。そんなときは、どうすれば良いのでしょうか？

エアコンが効いた室内など、涼しい場所へ移動する。



経口補水液などで水分補給も！



服をゆるめて、体を冷やす。

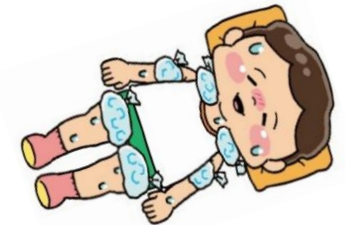


こんなときはすぐに救急車！

- 意識がない
- 40℃くらいの高熱



体を冷やすときは、首のまわり・わき・足の付け根を冷やしましょう！



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとり

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る

