「熱中症」に注意しましょう

～水分補給を適切に～

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、その日の体調や暑さへの不慣れなどが影響して起こります。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く、風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

＜日常の予防対策＞

・室内でも温度を測りましょう。
・体調の悪いときは特に注意しましょう。

＜熱中症の主な症状と応急処置＞

●熱中症の主な症状

軽症 ： めまい、立ち眩み、筋肉痛、多汗
中等症： 頭痛、吐き気、倦怠感・虚脱感
重症 ： 意識がない、けいれん、高体温、真っすぐ歩けない

●応急処置

・涼しい場所に避難し、衣服をゆるめる
・首、脇の下、足の付け根を冷やす
・水分と塩分を補給する

※重症のときは、迷わず救急車を呼びましょう

重 要

水分を しっかり 摂りましょう！

季節関係なく 普段から意識 してみましょう

人間の体の 約60%は水

体重あたりの体内の水分量は、成人男性は約60%、成人女性は55%、乳幼児は70～80%など、性別や年齢により異なります。

食事は３つをそろえて、バランスよく

１食に、**主食・主菜・副菜を組み合わせる**だけで、簡単にバランスよく食べることができるよ。
食事量は、体重を確認しながら調整しましょう。

©愛川町

	料理例	栄養素	身体での働き
主食	ご飯、パン うどん、そば	炭水化物	身体を動かす エネルギーになる
主菜	鮭の塩焼き 鶏肉の照り焼き 目玉焼き、納豆	たんぱく質	身体(筋肉)を作る
		脂質	身体を動かす エネルギーになる
副菜	野菜サラダ ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 野菜たっぷりみそ汁	ビタミン ミネラル 食物繊維	身体の調子を ととのえる

◎主菜は１品

鮭の塩焼き

◎副菜は１～２品

サラダ

みそ汁

※野菜で具沢山のみそ汁も副菜の仲間です

◎主食は１品

ご飯

パン

そば

MEMO