ゼルビア特別編～熱中症対策～

協力 町田市保健所健康推進課
花王株式会社 ヘルス&ビューティケア事業部門スキンケア事業部

『熱中症』とは・・・

気温や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、熱を放散しにくくなり体温を調整できなくなることで起こる症状をいいます

熱中症の予防ポイント！ ～適切な熱中症予防行動をしよう～

『暑さを避けよう！』

エアコンの温度をこまめに調整など

こまめに水分補給！

のどが渇く前に水分補給をする など

※水分と合わせて塩分も補給しましょう

毎日健康を管理しよう！

体温測定・健康チェック

よく眠る・十分な食事

暑さに慣れる体づくりを！

暑くなり始めの時期から適度に運動 など

※予防ポイントについて詳しくは、右記QRコードよりご確認ください

ゼルビア特別編～熱中症対策～

協力 町田市保健所健康推進課
花王株式会社 ヘルス&ビューティケア事業部門スキンケア事業部

熱中症予防のポイント～復習クイズにチャレンジしよう！

Q1

水分補給は、のどが渇くまで我慢する

○ or ×

Q2

暑さに慣れるため、少し汗をかくくらい運動するとよい

○ or ×

Q3

熱中症を予防するためには、食事をとらない方がいい

○ or ×

子どもは大人より暑さの影響を受けやすい

子どもは体温調節機能が未発達で、特に汗をかく機能が未熟なことから体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。

暑さによる体温上昇には、「首筋」を冷やす事が有効

復習クイズの答え合わせ　Q1 ×　Q2 ○　Q3 ×