

元気になろう会通信

第7号



いよいよ夏本番が近づき、徐々に気温も高くなってきます。
しっかり対策を行いながら、暑さに負けず元気に過ごしていきましょう！

熱中症はどうして起こるの？

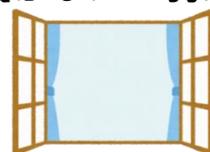
熱中症は、気温や湿度の上昇により体の体温調整機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。平成30年5～9月に熱中症で救急搬送された人は全国で9万5千人。そのうち65歳以上の患者が最も多くなっています。

年齢を重ねると体内の水分量が減る、暑さを感じにくくなる、汗をかきにくくなる等の様々な体の変化が生じてきます。それにより水分不足や体内の熱を上手く外に逃がせないことで、気づかないうちに熱中症になっていることがあるのです。



高温 多湿

風がない・弱い



《このような症状に注意しましょう》



なかなか汗が止まらない



めまいや立ちくらみが起こる



頭痛がする



元気が出ない
食欲がない



筋肉痛がひどい
足がつる

※症状が現れたら、まずは水分補給や涼しい場所へ移動しましょう。
症状が改善しない場合は早めに受診をしましょう。

今回はクイズを通して“熱中症予防”のヒントを見つけよう！

熱中症の〇×クイズ

答えと解説は裏面

第1問 水分不足を防ぐために、一度にたくさん水を飲んだ方が良い

答え



第2問 汗を拭くには、乾いたタオルよりも濡れたタオルが適している

答え



第3問 太陽の光が直接入らない室内でも、暑さと湿度で熱中症になる

答え



熱中症の〇×クイズ 答えと解説



第1問

答え **×**

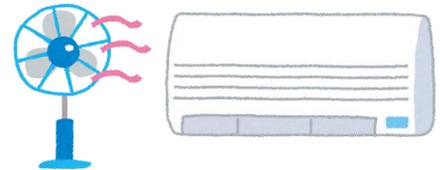
一度にたくさん水分をとると血液中の塩分が薄まり、また、尿も多く出てしまうため脱水になりやすくなります。「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに少しずつ水分をとりましょう。目安は1日に1.2ℓです。



第2問

答え **○**

私たちの体は、汗をかくことで体温を下げる仕組みを持っています。濡れたタオルで汗を拭けば皮膚に水分が残り、その水分が蒸発するときに熱を奪い体温を下げてくれるので効果的です。また外出時は体温を上げない工夫として、日よけ用の帽子や日傘も準備し、吸湿性・通気性の良い服装で出かけましょう。



第3問

答え **○**

熱中症は炎天下で起きると勘違いしている方も少なくありません。昔よく耳にした日射病や熱射病とは違い、熱中症は暑ければ屋内や夜間でも起きます。温湿度計の活用をするなどして室温28℃、湿度70%を超えないようエアコンや扇風機を活用し、風の流れを作るなどしてできるだけ涼しくなるようにしましょう。

色読みドリルに挑戦!



文字を読まずに書いてある文字の「色」を声に出して読んでください。

例 **あ** **お** ⇒ 青
みどり ⇒ 黄
あ **か** ⇒ 黒

1 列目は青い色文字で「青」と書いてあるので「青」と読みます。
2 列目は黄色い色文字なので「黄」と読みます。
3 列目は黒い色文字なので「黒」と読みます。

★文字の「色」を①から順に④までテンポよく声に出して言ってみましょう

① **しろ** **きいろ** **みどり** **あか** **あお** **くろ**

② **赤** **しろ** **黒** **みどり** **くろ** **黄色**

③ **あか** **くろ** **きいろ** **赤** **白** **あか**

④ **くろ** **赤** **あお** **白** **あか** **みどり**

①の答えは
「黒、青、緑、赤、黄、青」
ですね!

※簡単に読めた方は、今度は①③は文字を読み、②④は文字の色を読んでみましょう。