

なつやさい おお そだ きせつ がつ ちゅうじゆん きおん おお じょうしょう
夏野菜が大きく育つ季節になりました。6月も中旬になり気温が大きく上昇する

ひ おお まいかい しょくじ すいぶん たいちよう なつ
日が多くなってきました。毎回の食事と水分をしっかりと、体調をととのえて夏をむかえましょう。

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

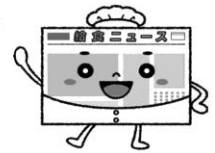
消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

月	人数 (人)
5月	656
6月	1020
7月	3579
8月	3097
9月	1231

©少年写真新聞社2024

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



きゅーたん

©少年写真新聞社2024

ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024