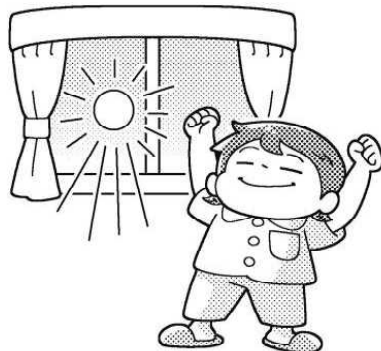


夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025

飲み物にふくまれる“カフェイン”に注意！

コーラやコーヒーなどの飲み物には、“カフェイン”という成分がふくまれていることがあります。カフェインは、とり過ぎると、ねむれなくなったり、頭痛やめまいを起したりするなど、具合が悪くなることがあるので、注意しましょう。

飲み物にふくまれるカフェインの量			
コーラ1本 (350mL)	紅茶 (100mL)	コーヒー (100mL)	エナジー ドリンク1本 (A商品 355mL)
約35mg	約30mg	約60mg	約142mg
飲む量に注意しましょう			小学生は飲むのをやめましょう

*体に悪いといえないカフェイン量の目安：7～9歳＝62.5mgまで、10～12歳＝85mgまで（1日当たり。カナダ保健省調べ）

とり過ぎによる害



© 少年写真新聞社 2025

熱中症の症状

めまい
立ちくらみ
生あくび



大量の発汗
筋肉痛
筋肉のこむら返り

病状がすすむと

頭痛
嘔吐
倦怠感



判断力低下
集中力低下
虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。