



きょうのテーマ

みんな思い出

みんな言いたい

みんな知りたい

みんな守ろう

みんなトモダチ

熱中症を防ぐには？

体育の授業中に水分を取る児童たち。こまめな給水が熱中症予防に大切だ。仙台市若林区の連坊小路小



ニュース



暑い時期になり「熱中症に注意を」という呼び掛けをよく聞くね。命にかかわることもある

人間は体温を一定に保って生きています。暑かったり運動で体温が上がったりしたときは、汗を

みたいけど、どうすれば防げるのかな。かほピヨんが気を付けることを小児科の先生に聞いたよ。

水や塩分 補給こまめに

かいて熱を体の外に逃がし、体温を調節しているのです。



仙台市立病院の村田祐二副院長は「汗をかくと体の水分と塩分が外に出ます。失った分を補わないと熱を放出できなくなると体温が上がって、体調が悪くなります。これが熱中症です」と説明します。

体は熱を外に出そうと、皮膚へ流れる血を増やします。すると脳へ届く血の量が減り、フラフラになったり気を失ったりします。顔が真っ赤になったり、めまいがしたりしたら熱中症の可能性

があるそうです。熱中症にならないためには、水分や塩分をこまめに補うことが大事。村田先生は「暑いときや外で運動するときは15〜30分おきに水を飲んでほしい。『のどが渇いた』と

感じる前に定期的に水分補給を」と訴えます。ただ、水だけ飲んでい

ると血の中の塩分が薄く

なり、筋肉がけいれんする「こむら返り」が起きることがあるそうです。塩分もしっかり補うことが大切です。



もし熱中症になったらどうすればいいのでしょうか。急いで風通しのいい日陰や冷房が効いている部屋に移動し、氷と水を入れたビニール袋やぬれたタオルで、首の付け根や脇の下、太ももの付け根など太い血管があるところを冷やしてください。冷たいスポーツドリンクなどで水分を補給することも忘れずに。

村田先生は「目がとろんとしたら水分を受け付けないなどの場合、重症で命にかかわる恐れがある。すぐに救急車を呼んでほしい」と話しています。

水分だけでなく塩分を補給することも必要なんだって。暑いときはくれぐれも無理をしないで過ごそう。

今週の注目ニュース

◇23日（木）東京五輪開幕まで1年
新型コロナウイルスの感染拡大で1年延期された東京五輪は、予定通りなら来年7月23日に開幕するよ。ただ、それまでにウイルス流行が収束していることが前提で、実現できるかどうかはまだ見通せないんだ。

きょうの紙面

- 2面 イマ★どきりポート
- 3面 3分チャレンジ
- 4・5面 この夏 おすすめの一冊
- 6面 絵でわかる こども英語
- 7面 投稿特集
- 8面 子育て・教育相談コーナー