

屋外

お子様の

# 熱中症対策を万全に 元気に夏を過ごそう!

室内

## 子どもの熱中症リスク

1

### 大人に比べて暑さに弱い

夏季の炎天下などでは未発達な発汗能力が大きく影響し、子どもの体温は大人より上昇します。



2

### 地面からの熱を受けやすい

晴天時には地面に近いほど気温が高くなります。



3

### 自分で気づかない

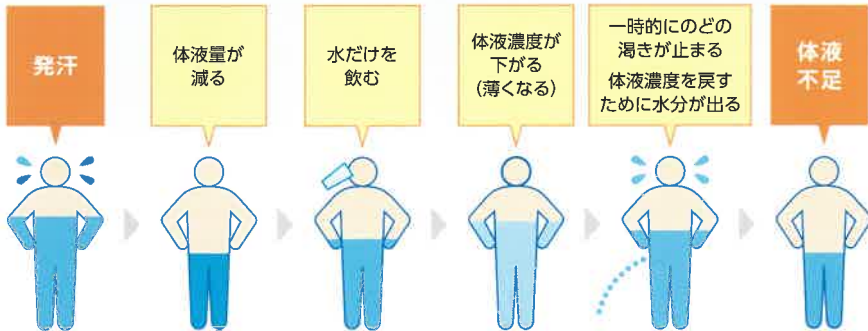
運動や遊びに集中するあまり気づかないうちに体温が上昇。



## 大量に汗をかいた時...

### 水だけでは不十分

人のカラダには体液の濃度を一定に保つ働きがあり、水だけを飲んでいると体液が不足してしまうため、**水分とともに適量の塩分をとることが重要**



### 水分補給の工夫

オススメの飲料は?

食塩相当量

**0.1~0.2g**  
(100ml中)

食塩水0.1%~0.2%

売っている飲料の栄養成分表示をチェック!

運動時のエネルギー補給を考慮して4~8%の糖質を含む飲料。



出典:公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

カンタン習慣で、夏も健康なカラダを目指しましょう

## 3つのカンタン習慣で、夏を元気に!

服装を工夫しよう



暑さに備えたカラダづくり



こまめに水分・塩分補給



夏こそ、しっかり睡眠をとり、栄養補給をしましょう。

高知市と大塚製薬は連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています