



保健だより

2025年（令和7年）7月



暑い夏がやってきました。海に山にと楽しい反面、夏バテや熱中症が気になる時期ですね。

（。・ω・）ん？ 夏バテ？ 熱中症？ どちらも暑い時に起こるけど・・・違いは？

夏バテ

原因：暑さによる自律神経の乱れで
体温調節機能が低下

症状：倦怠感・疲労感・食欲不振・
下痢・便秘・めまい・立ち眩み・
頭痛・不眠

- * 慢性的な症状が特徴
- * 体温は平熱
- * 栄養状態は低下

対処・治療

規則正しい生活
バランスの取れた食事
適度な運動
十分な睡眠

熱中症

原因：高温多湿の環境下で、過度な運動や
水分不足で体温が急上昇し、
体温調節機能が破綻して起こる
急性の症状

症状：めまい・立ち眩み・筋肉痛・
大量の発汗・吐き気・頭痛・
けいれん・意識障害

- * 重症化すると命に関わることも！
- * 体温は高熱
- * 栄養状態は無関係

対処・治療

こまめな水分補給
塩分補給
涼しいところでの休憩
体温を下げる

夏バテは暑さによる体調不良全般を指す言葉
熱中症もそのひとつ

* 補水液の作り方

水 1ℓ
砂糖 40g (大さじ 4と1/2)
塩 3g (小さじ 1/2)
レモンの輪切り お好みで。

* 赤ちゃん用補水液

お湯	100cc
湯冷まし	400cc
三温糖	25g
天然塩	2g
レモン汁	大さじ 1

レモン汁はお好みで

1歳未満にはハチミツは使わないでね～

