

熱中症の予防について

梅雨が明けた後に、すごく暑い日が続いていますね。

連日「熱中症」で救急車で運ばれる人や亡くなってしまう人がいるとニュースなどで報道されています。



熱中症の予防の基本は「水分補給」です。室内でも、外での作業でも喉かわいていなくても水分補給をしましょう。

いつ、飲むの？

- 1 朝、起きた時
- 2 体育や実習の始まる前と終わってから水分補給をする。
- 3 喉かわいていなくても、水分補給をする
- 4 実習の間にも、こまめに水分補給をする
- 5 室内で過ごしていても休み時間には水分補給をする



何を飲むの？

水やお茶の他にスポーツドリンクを飲みましょう。

- ・ OS-1 (オーエス ワン) 経口補水液
- ・ ポカリスエット、アクエリアス など

他に飲み物ではありませんが、塩分を含んだタブレット

- ・ 塩分チャージ
 - ・ 塩アメ
- などで塩分補給する方法もあります。



塩分チャージ (タブレット)

注意： スポーツドリンクは「水」ではありません。塩分や糖分が入っているので大量に汗をかいた時に飲むようにしましょう。

熱中症の症状や対応などについては、「保健だより 7月号(教室掲示)」に書いていますので、読んでください。