

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ってから水分補給をする。
- 3 喉か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、アクエリオス 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 などで塩分補給を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。