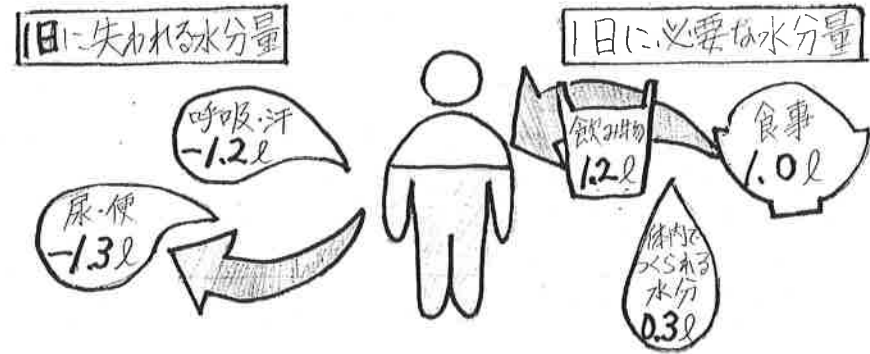


ほけんたより 2015

阿南工業高校 11HR 保健委員



水分 + 塩分補給も忘れずに!

熱中症は、体内の水分やミネラルのバランスがくずれて、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体温がどんどん上がって気分が悪くなったり、具合が悪くなったりします。重度になると死亡することもある怖い病気ですが、適切な水分補給で予防できます。水分補給をして、規則正しい生活をして体調を整え、暑い熱をのりきろう。

熱中症対策のポイント!

- 1 水分をしっかり補給をしよう
のどが渴いてからでは遅すぎます。
のどが渴く前に、こまめに水分の補給をしましょう。
- 2 環境を整えよう
屋外では、炎天下を避けましょう。
屋内では、エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。ない場合は、窓を開けましょう。
- 3 服装を工夫しましょう。
- 4 暑さに備えた身体をつくろう
体が暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすいので注意しましょう
- 5 体調の悪い日は注意しましょう
寝不足の日や、風邪の時や下痢などで脱水症状を起こしている時は、特に注意が必要です。

普段の生活でも1日に約2.5Lの水分補給が必要!

私たちの体は、約60%が水分でできています。
この水分が体温の調節に重要な働きをしています。
そのため、水分補給が不十分で体内の水分が不足すると、熱中症が起こりやすくなります。

水分減少量と主な症状

体重の約2%の水分を失うと運動や体温調節機能が低下するとされています。

水分減少率	主な症状
～2%	のどの渇き
3%～4%	食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困憊、 会話が困難、呼吸困難
5%～	ふらつき、けいれん

生命の危険

手作りスポーツドリンク (500ml のペットボトル) **お得です!** & **低カロリーです!**
天然塩: 1～2g 砂糖: 5g 水: 8分目まで
同じものを4本作り冷凍し、1本ずつ身近なところにおいて、5～15分毎に溶けた分から飲む。冷たい食塩・砂糖水を少しずつ頻りに強制的に飲むと効果的に水分補給できる。