



早寝・早起き・朝ご飯で熱中症を予防しましょう



熱中症は、暑い日や晴れの日だけでなく、曇りや湿気の多い日にもかかる可能性があります。普段から、生活習慣（早寝・早起き・朝ご飯）を整えて、体力をつけておきましょう。部活動では、こまめに水分補給をしてください。

1 おすすめの水分補給

① 普段の水分補給

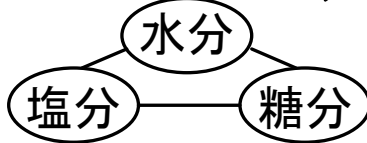
授業の合間や昼休みなど（あまり汗をかいていない時）は水やお茶をメインに水分補給をしよう！

② 長時間の活動をする時の水分補給

スポーツドリンクなど塩分と糖分の入った物で水分補給をしよう。体内への吸収スピードが速くなります。



3つのバランスが大切！



2 水分補給の落とし穴



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、取りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。飲み過ぎには注意しましょう。



部活動など、1時間以上の激しい運動をする場合は、運動前後と運動中に少しずつスポーツドリンクなどを飲み、汗で失った水分と塩分を補給してください。（塩分タブレットもおすすめです。）

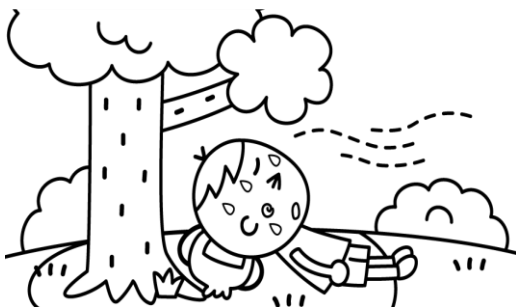
（※多量の汗をかいた時に、水だけを多量に飲むと、低ナトリウム血症になる恐れがあります。）

「熱中症？」と思ったら ～意識がある場合～

意識がない場合
すぐに119へ

★涼しい所で休ませる

- ①涼しく風通しのよい場所に、本人が楽な姿勢で寝かせる。
- ②衣服のボタンやベルトを外す。



★体を冷やす

- ①ひたい・首の後ろ・わきの下・足のつけ根に氷や冷たいタオルなどをあてる。
- ②ぬらしたタオルで手や足をふき、風をおくる。
- ③飲める場合は、少しずつ水分を飲む。

