

熱中症に注意しよう！

R3.6.5 保健室

梅雨に入り、体調の変化を感じている人も多いのではないのでしょうか。気温が高い日だけでなく、湿度が高い日も熱中症のリスクが高まります。運動と暑さに少しずつ慣れていき、真夏の日差しにも負けない身体づくりを始めましょう！

必ず準備！水分と塩分

汗をかかない日でも、水分は必要です！！



水分は食べ物からも摂れますが、飲み物だけでも1日に1.2ℓは飲んだ方がよいと言われています。体育や部活動ではさらに汗をかくため、**2ℓは必要**です。水分は多めに準備してきましょう。

水分補給のポイント

- 汗をかいていなくても
- のどが渴いていなくても
- 運動を始める前に
- 「まとめて」より、「こまめに」



そして大切なのは、塩分も忘れずにとることです。

汗にはカリウム（塩分）が含まれています。いくら水をたくさん飲んでも、水だけだと熱中症になります！

☆水には、ひとつまみの塩を入れる！

☆スポーツドリンクは糖分が多すぎるので、水で半分に薄める！

水とスポーツドリンク、
どちらも準備できるとベストです！

規則正しい生活が重要

熱中症を予防するにあたって、規則正しい生活は最も基本的であり、重要なことです。

※朝食を必ずとる！

朝食はその日の活動のエネルギー源です。朝食をとらないままでは脳も体も十分に動きません。熱中症だけでなく、けがにもつながります。

※十分な睡眠をとる！

睡眠は脳と体を休ませる時間です。睡眠が十分でないと、脳のはたらきが鈍くなり、体温コントロールがむずかしくなります。また、朝食と同じで、判断力が低下し、けがにつながることもあります。毎日8時間の睡眠を目標にしましょう。

<新宮中のみなさんへお願い>

きついときは無理をしない、させない！

- 早めに活動をやめ、休む
- お互いの体調を気遣う

今年の夏も元気に
乗り切きましょう！！

特に注意が必要な人

- ☆1年生
- ☆病み上がりの人
- ☆朝食抜き、寝不足の人

