

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く、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。飲み物だけでも1日に1.2ℓは飲んだ方が良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くないので、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
乗り切りましょう！！

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

