



今年の夏は(も)暑いらしいです。再々にはなりますが、熱中症対策をおねがいします。

改めて 確認しよう!

熱中症対策

① こまめに水分・適宜塩分補給を行う



水やお茶 & スポーツドリンク等を準備しておきましょう。

こまめな水分補給とともに、汗を大量にかいた後は、ミネラル(塩分)の補給も必要です。スポーツドリンク等も併用しましょう。

「手足がだるい・しびれる」・「足がもつれて」転倒する・「めまい」等は、ミネラル不足のサインです。注意しましょう。

② 日差しを避ける・こまめにクールダウンを行う



日差しを浴びる時には、帽子を着用しましょう。蒸れた時には一度脱ぎ、風を通すと体感温度が下がります。室内やテント等の日陰で、体をクールダウンさせることも有効です。そうすることで、運動中の心拍数の上昇を抑え、汗をかく量を減らすことができます。

熱中症は、体の深部体温が上がることで起こる循環不全が原因です。しっかりと体を通常の温度まで戻す必要があります。

効果的な
身体の
冷やし方

試してみてね!

身近なもので!

ペットボトルを15℃～20℃前後に冷やしたものを、冷たい場合は、薄いハンカチ等を巻いて使用すると効果的!

日傘・ネッククーラー・即乾性や冷感タオル・お茶やお水をもってきた上でのスポーツドリンクなどの持参を学校でも許可しています。必要に応じてご準備ください。