

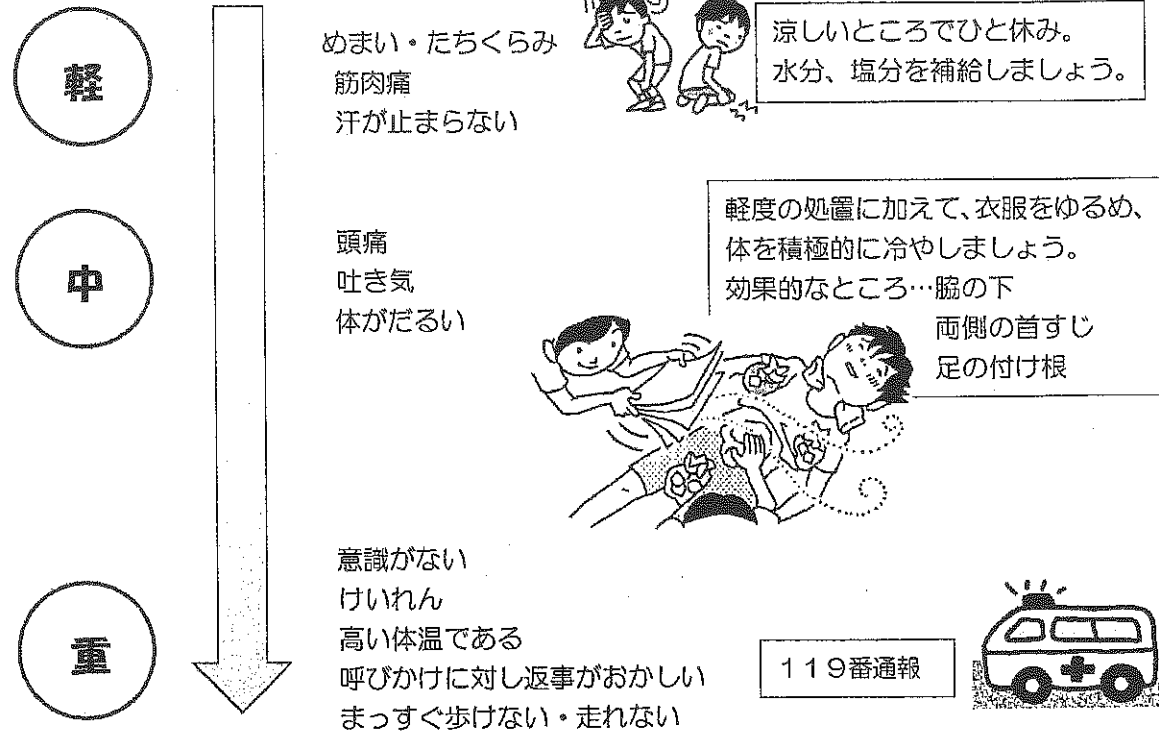
ほけんだより

平成28年7月
保健室

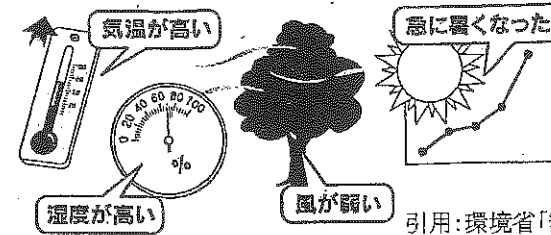
熱中症を予防しよう！

熱中症は、暑さによって体温が上昇して体内に熱がこもってしまうことでおこる体調不良のことをいいます。

☆こんな症状があったら熱中症を疑いましょう



☆こんな日は注意しよう



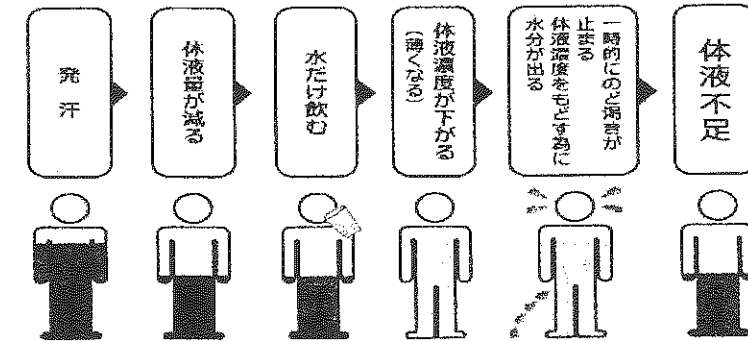
引用：環境省「熱中症～ご存知ですか？予防・対処法～」

☆熱中症にならないためには？

- ◎朝ごはんを抜かない
- ◎睡眠をしっかり取る
- ◎涼しい服装をする
- ◎水分・塩分補給をこまめにする
- ◎日傘や帽子を使う
- ◎日陰を利用する

☆水だけじゃダメ？汗をかいたら塩分（ナトリウム）も補給

私たちの身体には、ほぼ0.9%のナトリウムを含んだ血液が循環しています。また汗をかいた肌をなめると塩辛い味がすることからわかるように、汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因となります。



脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要です！

引用：大塚製薬「熱中症からからだを守ろう」