

STOP熱中症 かくれ脱水

夏がもう来たかのような日も続いていますね。6月以降さらに夏に近づきます。
夏は熱中症に注意！そして「かくれ脱水」を予防しましょう！
熱中症の原因の一つは「脱水」です。脱水防ぐことが熱中症を防ぎます。

夏は汗をかくので
ハンカチ2枚持ち
(きれいな1枚は予備
で常にバッグに入れて
おく)がおすすめ！

「かくれ脱水」 ≡ 夏バテ

知らず知らずに脱水症や脱水状態になっていることが多いのが日本の夏前です。
発汗により体液減少、高温・多湿環境下で食欲減退、
それらの影響で消化器系への血液減少し栄養素が吸収できず悪循環になった状態です。

即実践の予防！ 生活リズムを整ええる…睡眠時間とバランスの良い食事が大切！



お風呂やシャワーで清潔に！お味噌汁や野菜スープ等の汁物がおすすめ！丁寧な手洗いも継続しよう！



1日500mlのペットボトル1本分はこまめに飲むのが予防に効果的！多量に1回で飲むのではなく、こまめに授業の合間に一口でも飲む！
運動や活動の多い日や体調が優れない日は、**スポーツドリンクやos-1(経口補水液)**をこまめに摂ろう！ 日常的には**麦茶や水！**

ルールを守って帽子・日傘・うちわ・濡れタオル・保冷材・冷えピタを活用！
10時～15時が1番暑くなりがち。登下校やレジャー時、日除けできる帽子(※帽子は校内ではかぶらず杉工生としてふさわしいもの)や日傘を利用！
保冷材等で首の太い血管を冷やすと効果的！

