## : []

札幌中部民商共済会

☆みなさんお元気ですか? 暑さも厳しくなり夏本番!! 体調などは崩していませんか? 熱中症対策をして、暑さに負けずこの夏 を乗り越えましょう!



## ◆ 熱中症って?

室温や気温が高い場所に長時間い ることによって、体内の水分や塩 分のバランスが崩れたり、体内の 調整機能などが出来なくること。

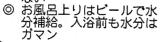
めまいやけいれん、頭痛 などがある。重症化する と生命に危険がおよぶこ ともあるので気をつけよう!



◆ 日常生活で注意すること



- ◎ 暑さを避ける (日陰を歩く・日傘をさす・カー テンで直射日光を防ぐ)
- ◎ 服装を工夫
- ◎ 服装を工夫 (吸汗・速乾素材のもの)
   ◎ こまめに水分を補給 (体温を下げるためには汗をかく ことが重要)
   ◎ 暑くなる日に注意 (上手に発汗できるようになるに は暑さへの慣れが必要)
- ◎ 暑さに備えた体作り (日頃から運動で汗をかく習慣を 身につけておく)
  - こんな水分の とい方はダメよ
- 水は美味しくないのでジュースや 甘いものばかり
- ◎ 暑いときは大きなペットボトルを -気飲み
- ◎ 朝は時間がないので何も飲まない
- ると困るのであまり飲ま ない





## ◆ 水分補給はどうように?

- ♪「のどが渇いた〜」と想ったときではもう遅いと言われるほど、水分補給はこまめにとる。200m | 程度の水を一気飲みではなくゆっくりと。
- ↑大量の汗をかくときには塩分補給も必要。水分と同時に塩分も不足します。「ナトリウム」がある程度含まれているドリンクを選ぼう。
- ♪糖度が5%を超えると水分の吸収率が悪くなります。市販のスポーツドリンクを飲む場合には確認し、水で薄めて飲むとより体への吸収が早くな るよ!

## ◆ 経口補水液って?

脱水症状の治療に用いられる飲 料。熱中症や下痢・発熱のとき も効果がある。

☆ 経口補水液の作り方



- $\Diamond$ 用意するもの
  - \* 水 食塩
- 1 リットル
- (小匙1/2) (大匙4と1/3) 3 g 40 g
- 作り方 ① 食塩と砂糖を湯冷ましに入れよく
- かき混ぜる
  ②飲みやすい温度まで冷ます(冷た い方が飲みやすいです)
- ☆ 飲むときはゆっくり。氷は入れない。濃度が変わると効果が出にくくなる。
- 一見、お砂糖が多いように見えますが、市販のスポーツドリンクはもっとお砂糖が入っていますのできたすのである。 さしいのです♪