

共済会：にゅ〜す

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なること。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
(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す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)



◆ これお水行の

こい方はダメよ

- ◎ 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一気飲み
- ◎ 朝は時間がないので何も飲まない
- ◎ 夜中にトイレに起きるのはイヤだから夜飲まない
- ◎ 仕事中はトイレが近くなると困るのであまり飲まない
- ◎ お風呂上りはビールで水分補給。入浴前も水分はガマン



◆ 水分補給はとうようじ？

- ♪ 「のどが渴いた〜」と思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。200ml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



◇ 用意するもの

- * 水 1 リットル
- * 食塩 3 g (小匙1/2)
- * 砂糖 40 g (大匙4と1/3)

◇ 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手作りの方が身体にやさしいのです♪

