

## 熱中症に注意！ ～水分補給をこまめに～

保健部

夏場は、熱中症が心配な季節です。日ごろの疲れがたまっている人は、日々の疲れのケアをしつつ、熱中症対策を各自でしていきましょう。

◎特に体育の授業や運動部の活動中、定期的に体調が良くない仲間がいないか声かけをしたり、「暑さ指数計」を用いて暑さ指数（WBGT）を測定しよう。もしも活動場所の暑さ指数が31以上になったら、先生に連絡して活動を中止しよう。

◎もしも熱中症になったときの対応は？

### ★すずしい場所で休憩する

- ・日陰や風通しのよいところ、クーラーなどがある部屋で休む

### ★水分・塩分補給をする

- ・自分で飲める場合には、スポーツドリンクなどを飲む
- ・塩タブレットや塩あめを食べる

### ★からだを冷やす

- ・衣服を緩める、脱がせる
- ・うちわや扇風機で風を送る
- ・氷のうや冷えたペットボトルで体を冷やす

※冷やす場所⇒首筋・わきの下・足の付け根

まめ知識（厚生労働省資料より） 水分補給は大事なことです。

- ✓人間のからだの約60%は水分です。たとえば、体重60kgの人の場合、約36kg分が水分となります。
- ✓1日の水分摂取量は、食事で1.0ℓ・体内で作られる水0.3ℓ・飲み水が1.2ℓで合計2.5ℓです。
- ✓1日の水分排出量は、尿や便で1.6ℓ・呼吸や汗で0.9ℓで合計2.5ℓです。