

熱中症について学ぼう

熱中症の症状



熱中症の予防・対策



のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

(熱中症ゼロプロジェクト公式サイト「熱中症について学ぼう」より引用)

塩分補給には、タブレットが便利です。

塩分をいつでも補給できるように、タブレットを携帯するのもおすすめです。



カバヤ食品株式会社は(公財)日本学校保健会の活動を応援しています。

カバヤ食品株式会社 <https://www.kabaya.co.jp/>