

STOP !

熱中症

保健だより

令和4年7月発行
白川台中学校保健室

熱中症の予防は、脱水症を予防することが基本です！！

脱水状態時には水と“塩分”を

7月～9月は脱水症の予防のために、学校でも水分（＋塩分）を補給しましょう。

水筒を持参しよう！

水筒の中には、

①経口補水液

（経口補水液の作り方）

＜ 水：1リットル 塩：3g 砂糖：40g ライム：1／2個 ＞

- ・砂糖を入れるのは糖分がある方が吸収がスムーズだからです。
- ・ライムを絞って入れると飲みやすくなるうえ、クエン酸が疲れた体を回復させます。レモンやグレープフルーツなどの果実もOK。
- ・市販もされていますが、高価なので手づくりがお勧めです。

②スポーツドリンク

糖分のとり過ぎに注意すること。

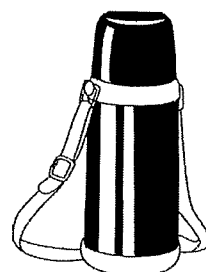
1. 5～3倍に薄めて飲むのが良いとされています。

成分はメーカーによっていろいろです。塩分が入っているか確認しましょう。

③お茶（＋塩分）

＜ お茶：1リットル 塩：1～3グラム ＞

お茶を作る時にも塩を入れて作りましょう。



- ・マスクをしていると、のどの渴きを感じにくくなるので、のどが渇いてなくてもこまめに水分補給すること！

必要がない時は

マスクを外す！