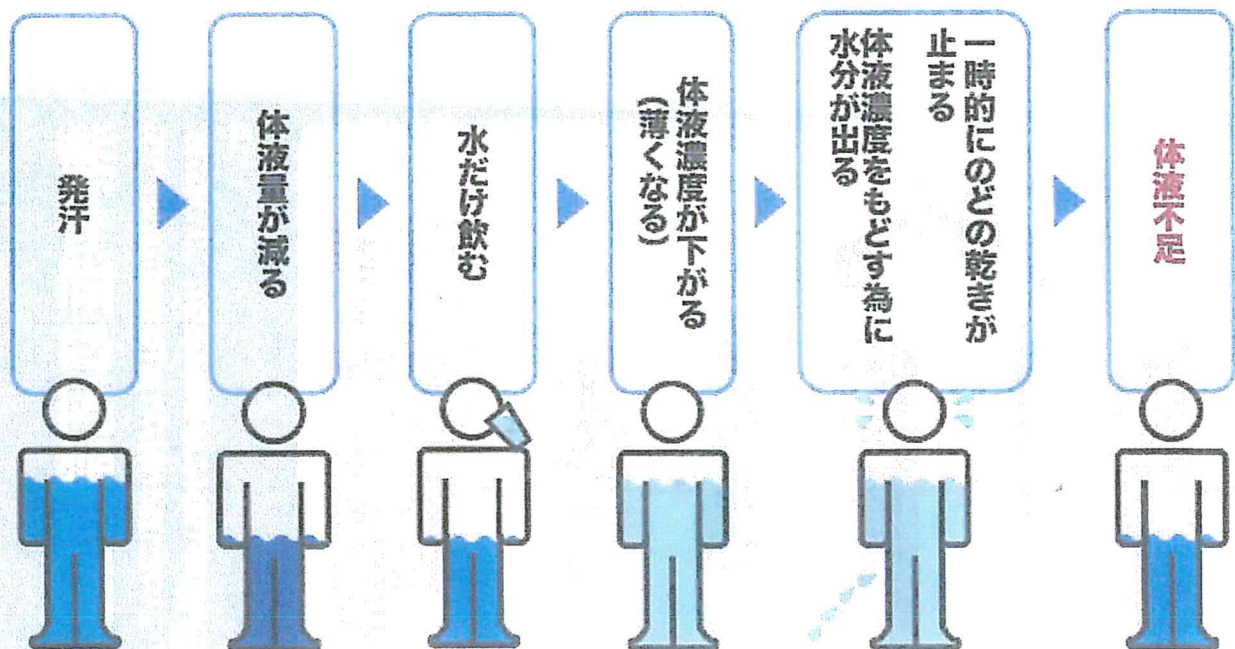


# 熱中症は予防が大切！

近年、日差しが強く気温が異常に高い日が続いたり、熱帯夜などが増加しております。  
マスクを着用することによって、呼吸しづらくなったり熱が体内にこもってしまう可能性があります。  
正しい知識を身につけ熱中症予防を心がけましょう。

## ◆体液の水分と塩分のバランスが大事！

人間の体液は水分のほかに塩分も含まれおり、ふだんは水分と塩分がバランスをとっています。  
「水分補給」はしていても、大量に汗をかいた場合などは“水”や“お茶”だけを摂取しても  
塩分もとらなければ体液が薄まってしまい余分な水を出そうという働きが進み、脱水状態になってしまいます。  
汗を大量にかくと水分と塩分の両方を多く失っていますので注意が必要です。  
(汗をなめるとちよつとしょっぱいですよね？塩分も体外に出ています。)



※大塚製薬さんのホームページより

## ◆汗を多くかいた時の水分補給の種類と量

通常の状態では水やお茶での水分補給で問題ありませんが、  
スポーツなどで大量に汗をかいたときは塩分も含まれているドリンクをとりましょう！

### 【飲む量は？】

1度に飲む量は  
コップ1杯 (100～200mL)  
少しずつゆつくと！  
運動前にも飲んでおきましょう！

### 【飲むものは？】

- 経口補水液 (ORS) ※おススメ
- スポーツドリンク  
市販のものは甘いので、  
水で半分程度にうすめると飲みやすいです！  
凍らせた水ボトルに入れて溶かしながら飲んでも
- GREEN DA・KA・RA  
※(公財) 日本健康スポーツ連盟推奨

### 【手作りする場合】

水：1リットル  
塩：3g  
砂糖：20～40g  
※好みでレモン果汁などプラス