



～特別号～

令和5年5月22日(月)

松江市立湖南中学校 保健室

5月に入り急に気温が高い日が増えてきました。まだ暑さになれていない身体は、熱中症になりやすいので注意が必要です！水分摂取の水筒を用意するようにしましょう。そして、普段にも増して十分に睡眠をとり、規則正しい生活をこころがけるようにしましょう。

## 熱中症を予防しよう！



### 注意すること

#### ① こまめに水分補給を行うこと。

- ・活動前の水分補給が大切です。体育の授業・部活動の際は特に意識して飲みましょう。
- ・飲み物を多めに持参しましょう。

お茶、スポーツドリンク（2倍くらいに薄めた方が吸収がよい）、食塩水（1ℓの水に食塩を1～2g溶かしたもの）または経口補水液を水筒、ペットボトルに入れ、1、5ℓ～2ℓ程度準備しましょう。ペットボトルを凍らせて持って来てもOKです。

☆スポーツドリンクとお茶か水の両方準備するのがおすすめです。

#### ☆簡単に作れる経口補水液の作り方☆

白湯1ℓ、塩3g、砂糖40gを混ぜ、冷蔵庫で冷やす。試してみましょう！



#### ② 睡眠をしっかりとして毎日の生活リズムを整えること。

#### ③ 朝食を必ず食べてくること。

- ・みそ汁、スープ類を食べることがおすすめです。ご飯類を食べることで水分補給にもなります。梅干しもおすすめです。
- ・夜間に多くの水分が失われています。睡眠前、起床時にコップ1杯水分補給しましょう。

#### ④ 帽子を着用すること。

屋外での活動時は、帽子を着用し暑さを防ぐことも大切です。

#### ⑤ めまい、吐き気、頭痛、筋肉のけいれん、大量の発汗など、少しでも不調を感じたら、すぐに申し出ましょう。

体調が悪い人がいたら、近くにいる教員に知らせましょう。