



いよいよ体育祭が開催されますね。毎年、熱中症が心配されます。熱中症は、気温の変化だけでなく、体調の変化も(睡眠不足・体調が悪い時に)起こりやすくなります。各自が規則正しい生活を心がけ、この暑い夏を上手に乗り越えられるよう、体調管理に努めましょう。

脱水は熱中症の始まり

脱水が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。

・・・・・・・・・・脱水状態を簡単に見分ける方法・・・・・・・・・・

親指の爪を押すと、爪の色は白くなります。
離すとピンク色に戻りますが、これに3秒以上かかると脱水を疑います。



熱中症にならないために予防しよう



無理はしない

体調が万全でないときに暑い中で激しい運動をすると、危険度が上がります。
無理をしないことが大切。
特にこんな人は、注意！

- 寝不足の人
- 疲れ気味の人
- 食事を抜いた人
- 病み上がり・下痢気味の人



水分補給はこまめに

意識して水分補給をしましょう。
オススメは、水やお茶。
運動をしてたくさん汗をかいたときは、塩分もとりましょう。

