

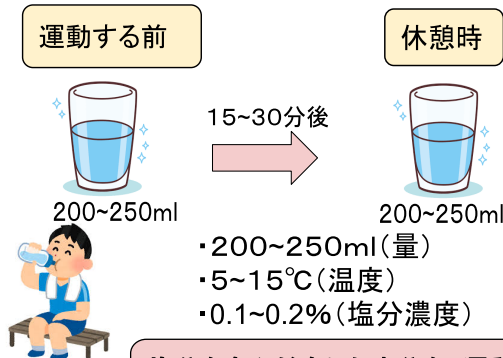
熱中症予防の基本は水分補給

汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することがたいせつです



運動中の水分補給

予防に効果的な補給方法



塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとります。

熱中症を引き起こしやすい要因

日差しが強い

気温が高い
(30℃以上)

湿度が高い
(60~70%以上)

風がない

照り返し強い



水分補給時は
熱中症予防に
効果的な補給方法



多量発汗時は汗の中にも含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

熱中症が疑われるときの応急手当

涼しい場所へ移動する	氷水などで体を冷やし 体温を下げる	水分・塩分補給をする

意識がない・症状が改善しないときは救急車を呼ぶ！