



# 熱中症を予防しよう！

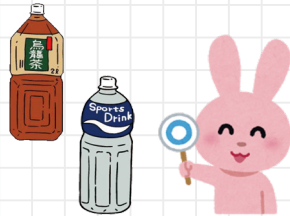
## 予防のために大切なのは水分補給

### ■みんなで声をかけ合ってこまめに水分補給を！

水分補給の基本はお茶や水です。運動をするときなど、大量に汗をかくとき等にスポーツ飲料等を利用しましょう。アルコールには体の中の水分を体の外に出す働きがあるため、水分補給に向いていません。ジュースの飲みすぎも、糖分の取りすぎにつながってしまいます。

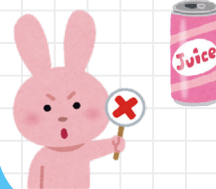
#### 水分摂取の基本の飲み物

お茶・水  
必要に応じて  
スポーツ飲料



#### 水分摂取に向かない飲み物

ジュース、お酒等  
お酒は特にNG！



### ■一日にどのくらいの水分を摂取したら良いの？

一日に必要な水分摂取量の目安は **1.5~2L** です。「のどが渴いた」と感じた時にはすでに脱水状態となっています。起床時、外出前、運動中とその前後、入浴前後、就寝前など、こまめに水分補給しましょう。

### ◆特に注意！高齢者や子どもの熱中症◆

高齢者は、「暑さ」や「喉の渇き」を感じにくくなることや、体温調節機能が低下することなどから熱中症にかかりやすくなります。また、体温調節機能が未熟な思春期まえの子どもも熱中症にかかりやすく特に注意が必要です。

### point! 【熱中症予防のポイント】

#### 高齢者

- のどが渴かなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1日1回は汗をかく運動をして体力づくりを心掛ける

#### 子ども ~保護者や周りの大人 ができること~

- 顔色や汗のかきかたを観察し、顔が赤い、ひどく汗をかいている場合は涼しい場所で休憩させる
- 喉が渇いたときに自由に水分補給できるようにする、状況に応じて水分補給タイムを設ける

