

夏



水分補給を心がけ 熱中症を予防しよう！



◆予防のために大切なのは水分補給◆

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。

1日の 水分摂取量の目安

飲み物で摂る水分は
1.2ℓが目安。
運動する時など、大量に汗を
かく時は、さらに水分補給を！

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！



【外出前】

- ・ネクタイをはずすなど、体を締め付けない服装を心がける
- ・冷たいタオルを持っていく
- ・水筒・ペットボトルを持っていく
- ・日よけ用の帽子、日傘を準備する

外出時の 熱中症予防

【外出中】

- ・日陰などの照り返しの少ない場所を歩くように心がける
- ・涼しい場所でこまめに休憩する
- ・具合が悪くなったらすぐに周りの人に助けを求める

～熱中症セルフチェック～

次の項目の当てはまるものにチェックしてみましょう。

《身体のこと》

- 汗があまりでない
- 暑さをあまり感じない
- のどの渇きを感じない
- 排尿回数が減ってきている
- 持病がある

《考えかた》

- 外出時の服装など気にしていない
- 水分をあまりとらない
- エアコン・扇風機は使わない
- 部屋の風通し・温度を気にしていない
- 夏は暑いもので、多少我慢すべき

身体のこと、考えかたの両方に多くあてはまる人ほど危険です！

《室内の熱中症予防》

温度・湿度の適正な管理が重要です！

窓：すだれ・カーテンなどで窓からの直射日光を遮ります。

エアコン：冷やしすぎに注意し、風が直接当たらないようにします。

扇風機：室内の空気循環で室温を下げます。窓を開けているときは窓に向けて首ふりをし、エアコン併用の場合は冷風に向けて上向きに。