



## 本格的な夏到来！

### 熱中症に要注意！

#### 症状

#### なりやすい条件

- 暑いときや日差しが強いとき
- 湿度が高いとき
- 風が弱いとき
- 体が暑さに慣れていないとき
- 激しい運動や労働で体に熱がたまる時
- 脱水症状があるとき（食事ぬき、飲酒）
- 体調が悪いとき
- 下痢や嘔吐が続いているとき
- 普段運動をしていない人
- 睡眠不足のとき



- めまい
- 立ちくらみ
- 頭痛
- 吐き気や嘔吐
- だるさ
- 体に力が入らない
- 集中力低下
- 意識障害



#### 対処方法

のどが渇いてから飲んだ場合、体に吸収されるまでに 1 時間くらい時間がかかるのでその間、脱水がいろんな臓器にダメージを与えてしまいます。特に夏場は、スポーツをする 30 分くらい前に水分補給をする事が大切です。

#### 自分で作るドリンク

##### 【材料】

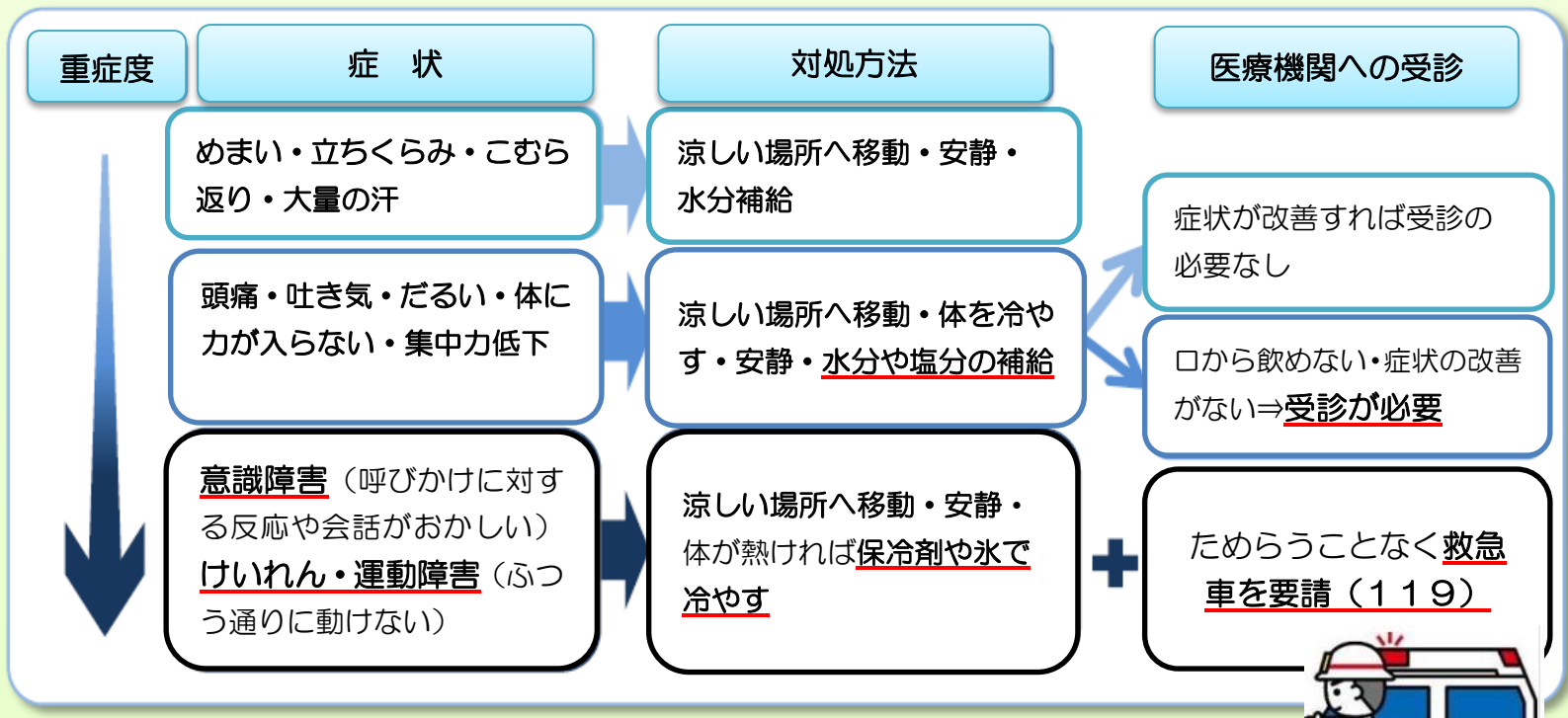
- 水・・・1リットル
- 砂糖・・・大さじ 4
- 塩・・・小さじ 1/2

上記を容器に入れて砂糖や塩が溶けるまでシェイクする。

「飲む点滴」タイプのドリンクになり、塩だけを加えたものより吸収されやすくなります。



#### 熱中症の分類と対処方法



健康管理がとても大切です。インフルエンザも流行していますね。健康はあなたの夢をかなえる土台です。夜更かしをせず、早寝早起きを心がけましょう！！食事・運動・休養（睡眠）をしっかり取って下さい。

★自分の身体は自分で守りましょう！！★