

保健だより5月



熱中症予防対策について

保健室

.....

1. 熱中症は、各自の行いで防げるものです。

まず、水分補給について部活動・授業（体育・農場実習等）を含めて体を動かすときは、

塩分・糖分・ミネラルの入ったスポーツ飲料を持参し、水分補給を十分にしまし

ましょう。 * 体調の悪いときは、無理をせずに近くにいる先生に伝えましょう。

2. 私たちの体は、1日何もしなくても900mlの水分が奪われます。1日に2L以上は、水分補給をしましょう。

登校する際、**500ml × 3本以上持参**、内1本は凍らせる。

暑いときは、体(首や脇など)を冷やせ、氷が溶けたら飲める！

* 一石二鳥です！

- 運動前 ➡ 250~500ml
- 運動中 ➡ 500~1000ml
- 運動後 ➡ 500ml 飲むように。



3. 環境省の熱中症予防情報サイトを見れば、毎日の予想暑さ指数を知ることができます。みなさん、毎日環境省熱中症予防情報サイトで玖珠町の検索をして、暑さ指数をチェックし熱中症対策をしましょう！