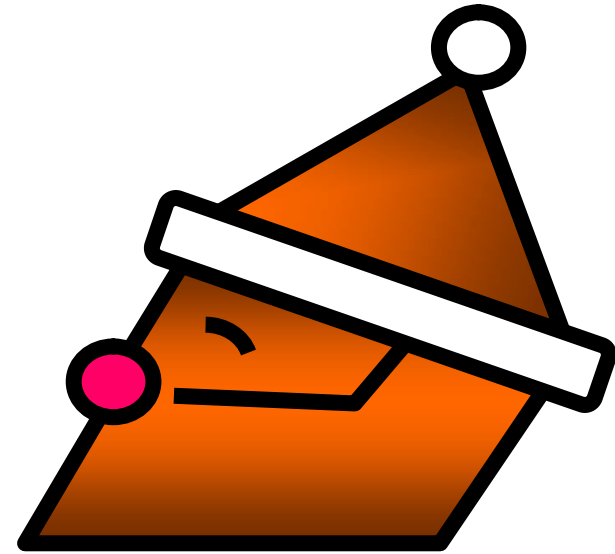
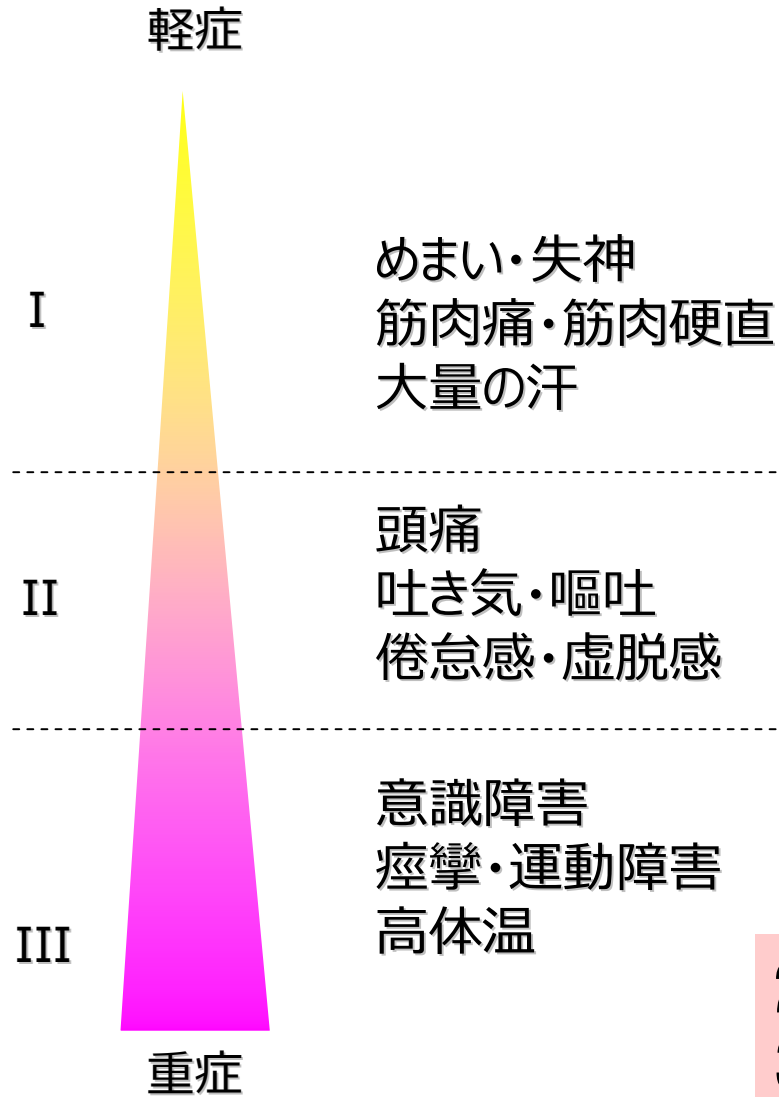


熱中症とは

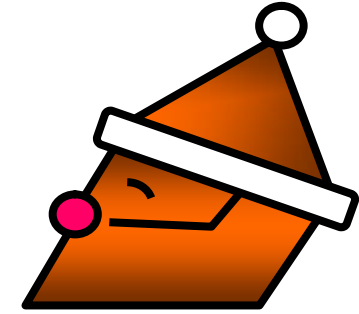
- ・ 高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、**体内の調整機能が破綻する**などとして発症する障害の総称。
- ・ **死に至る可能性**のある病態。
- ・ 予防法を知っていれば**防ぐことができる**。
- ・ 応急処置を知っていれば**救命できる**。

熱中症の症状



**28度越えたら注意
31度以上は運動は避けましょう**

熱中症対策



① 予防

- ・体調を整える：体調不良の際の外出をひかえる
- ・服装：通気性のよいもの。帽子の使用。
- ・水分補給：“渴く”前のこまめな水分。塩分も補給。
- ・年齢の考慮：若年者は屋外，年配者は屋内でも熱中症に注意

熱中症対策

②症状がでたら

- まず、涼しく通気性のよいところで休む
- 体を冷やす
- 水分を補給する(できれば塩分も)
- 病院へ行く

市販のOS-1を購入する

→市販のスポーツドリンクでは塩分が不足

水 1 L + 砂糖40g(大さじ4杯) + 塩3g (小さじ半分)
+ レモン汁などのお好みフレーバー

