

気温・湿度の高い日が続いています。熱中症、脱水、食中毒に注意し、自己管理しながら過ごしましょう。活動する時は、屋内外問わず、対策をしてくださいね。

水分は「早めに」「こまめに」補給する

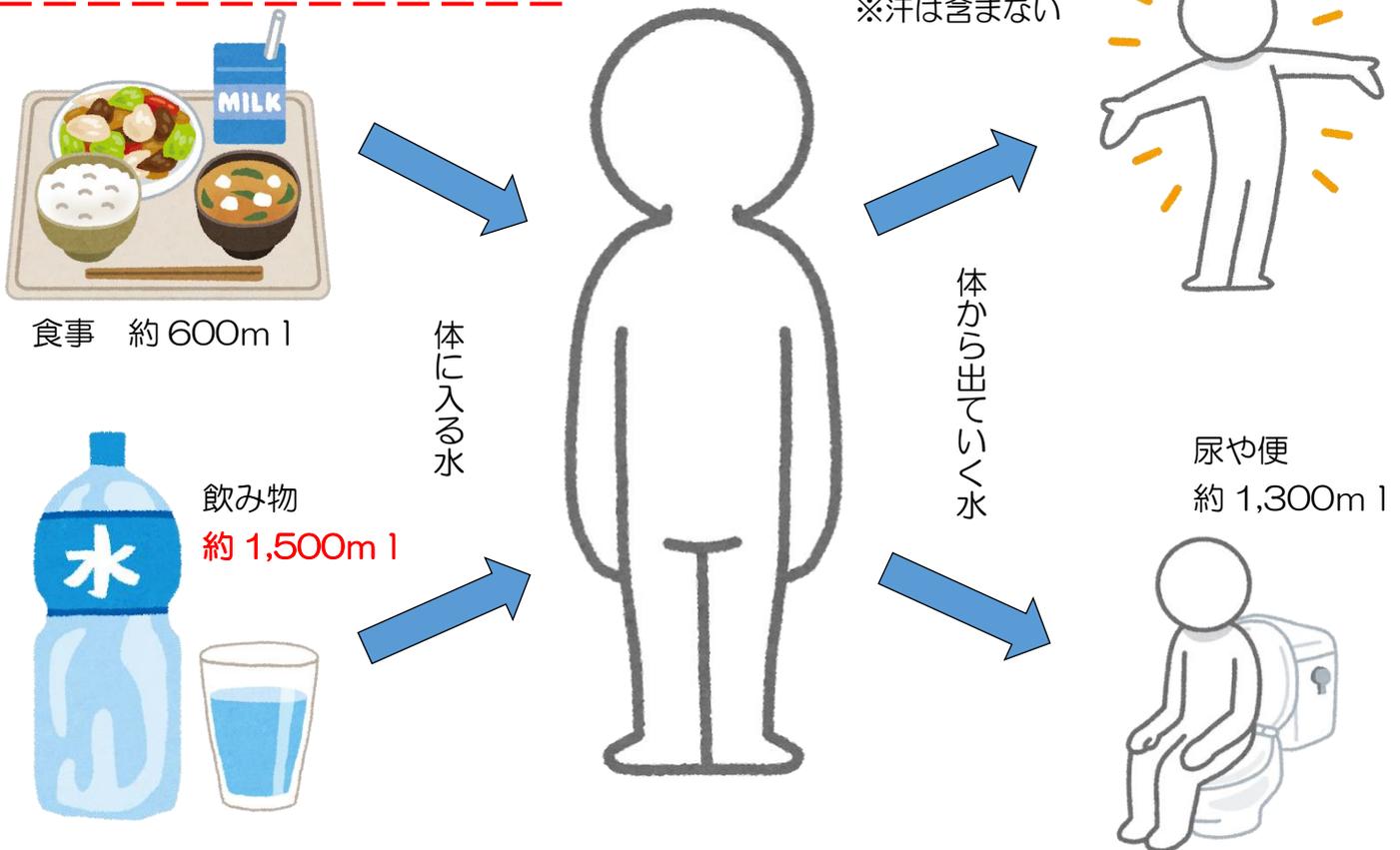
喉の渇きを感じているときには、すでに「脱水が始まっている状態」と言われています。

水分補給のタイミングとしては、就寝前、起床後、食事の前後、運動の前後、入浴の前後が理想です。喉が乾く前に「早めに」、時間を見て「こまめに」意識して水分補給しましょう。

また、汗をかいた後は、塩分も一緒に補給することが大切です。（スポーツドリンクなど）

<1日の水分摂取量の目安>

最低 **1.2L~2.0L** が理想



人間の体内は、子どもで約70%、成人で約60~65%が水でできていると言われています。体内にある水分は、体温を調節したり病気を予防したりと、健康であるために様々な働きをしています。ただ体内の水分は、1日で約2,300ml排出されています。

体内の水分量が減少すると、喉の渇き、めまい、吐き気、食欲の低下など、身体機能の様々な障害が生じるため、失われた水分は、食事や飲み物で補給しなければなりません。さらに、水分量が10%以上減少すれば死に至ることもあります。そのため、こまめな水分補給が大切なのです。

KIRA☆KIRA だより

こんにちは！！！！

保健委員会です。夏休みまであとわずかになりました。夏休みの予定はもう決まりましたか？
花火大会、バーベキュー、海水浴・・・

梅雨があけたときには気温がどんどん高くなり、熱中症がどんどん増えていきます。そこでこの便りを読んで、熱中症予防に努めましょう！！

熱中症予防方法

I 食 事 バランスの良い食事を三食摂る、*水分と塩分の補給*を心がける

*塩分の摂りすぎに気をつける

II 服 装 屋外では帽子を被る、風通しの良い服を着る

III 暑さ対策 小型扇風機を使用する、日傘を使用する、冷房をつける

IV 休 息 無理をしない、日陰などの涼しい場所で休む

V 生活習慣 疲労や体調不良は熱中症の原因になるため規則正しい生活を行い、
体調管理に気をつける



もし熱中症になってしまったら

- 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、安静にする。
- 水分補給と塩分補給を行う（水分は一気に飲まず少しずつ飲む）。
- 扇風機やうちわなどで風を当て、体が熱ければ保冷剤を脇の下や太ももの付け根に当てる。



もし意識がない場合はすぐに救急車を呼んでください。また、自力で水が飲めない場合は、病院での点滴が必要になるため医療機関へ搬送してください。
(京都府総合政策環境部)