



## 熱中症は予防が大事です！

### ①こまめに水分をとりましょう！



- 1日1.5~2リットルの水分をとる。
- のどの渇きを感じなくても意識して水分をとる。
- 起床後、食事の前後、就寝前にコップ1杯の水分をとる。

### ②暑さを避け、熱を体から出しましょう！



- エアコンや扇風機を利用して室内温度の調整をする。
- 睡眠時はエアコンの設定温度を弱めにし、扇風機は直接体に当てないように首ふりにする。
- 首や脇の下を冷たいタオルで拭いて冷やす。

### ③塩分をほどよく取りましょう！



- 水1リットルにたいして、1~2gの塩分が目安。
- 手早く塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめ。
- カフェインの入った飲物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

### ④体調を整えましょう！



- 睡眠不足に注意し、規則正しい生活を心がける。
- バランスの良い食事をとる。
- 飲酒や運動不足、食生活の乱れに気を付ける。
- 十分な休息をとる。