

# ほけんだより

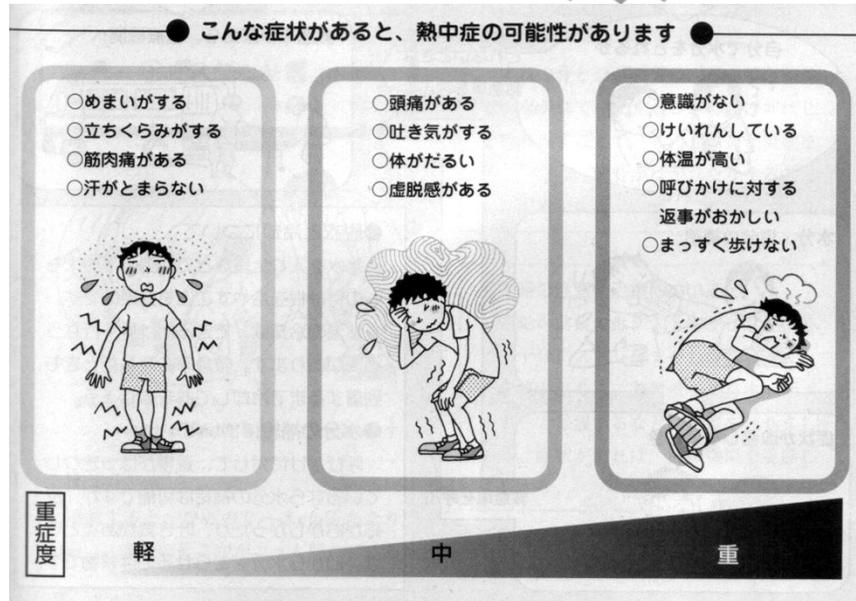
谷原中学校  
保健室No.15  
24. 7. 12

いよいよ夏です！本格的に暑くなってきました。熱中症の季節です。まだ夏の暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。熱中症は予防と早目の対処が大切です。

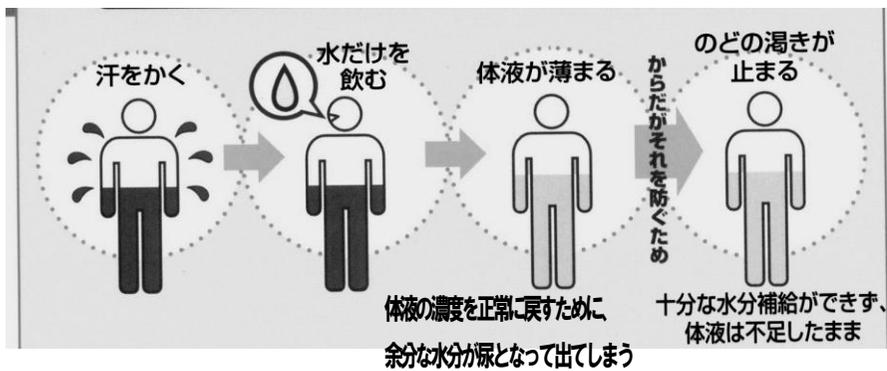


**注意!**  
のどが、かわいていなくても  
**脱水** (体内の水分が減る) になる

じはつてきだっすい  
**自発的脱水**  
に気をつけよう!!



体の中の水分（体液）は水だけでなく色々なイオンが含まれていて、暑くて体から出る体液の汗がしょっぱいのもそのためです。体の働きで、体液の濃度が一定になるように調節してくれるので、汗をたくさんかいたあと、水だけを飲むとこのような状態になり、**自発的脱水**と言います。



**汗をかいたときは、何を飲むかが重要です!**

汗をかいたときの

## 水分補給アドバイス

イオン飲料なら  
体液の成分に近いので、  
十分な水分が  
補給できます。



## 熱中症予防の大切なこと!

その1、睡眠不足をしないこと。熱中症にかかりやすくなります。

その2、食事をしっかりとること。水分、塩分が体内に吸収されます。

