

7月に入り、いよいよ本格的な暑さになってきましたね。暑くなってくると心配なのが、熱中症です。しかし、熱中症は予防できます！楽しく充実した夏にするためにも、生活習慣を見直し、日頃から体調管理をしっかりとしましょう！もし、体調がすぐれないと感じる時には、無理をせずしっかりと休養をとりましょう。

## 熱中症を予防しよう！

分類	症状	危険度
I 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい、立ちくらみ</li> <li>筋肉痛、筋肉のけいれん</li> <li>大量の発汗</li> </ul>	
II 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛、吐き気・嘔吐、気分不良</li> <li>倦怠感（ぐったりする）</li> <li>虚脱感（力が入らない）</li> </ul>	
III 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>高体温</li> <li>意識障害（反応しない、反応がおかしい）</li> <li>けいれん（引きつけ）</li> <li>手足の運動障害</li> </ul>	

### 予防策

- こまめな水分・塩分補給  
のどが渇いていなくても飲む！
- こまめな休憩
- 日傘や帽子の着用
- 通気性の良い衣服の着用
- 自分の体調・体力を考えて行動する
- 無理をしない



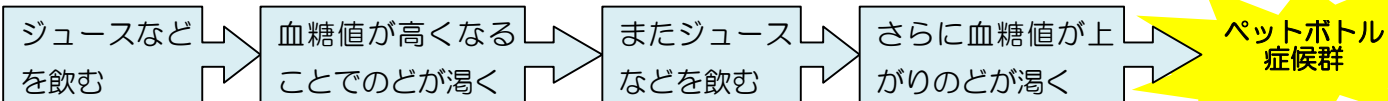
### 知っていますか？



## ペットボトル症候群



熱中症の予防には、水分補給が大切ですよ！・・・しかしみなさんは水分補給の時に何を飲んでますか？  
実は、スポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。そのため、水分補給としてこれらを飲み続けると、水分をとっているのにのどが渇いたり、体がだるくなったり、意識がもうろうとしたり、倒れることもある「ペットボトル症候群」にかかる可能性があります(>\_<) ↓ 以下のような悪循環が起きてしまいます↓



#### ○スポーツドリンク

500ml につき角砂糖 6～9 個

#### ○コーラ等炭酸飲料

500ml につき角砂糖 15～16 個

#### ○オレンジジュース

500ml につき角砂糖 12～15 個

※角砂糖 1 個＝4g。砂糖の 1 日摂取の目安は、成人で 20g までとされています。

★スポーツドリンクは、激しい運動の後に飲むようにしましょう！

★普段の水分補給は、水かお茶でしよう！そして塩飴や塩昆布などで塩分補給♪

