H24.5

熱中症を予防しよう！

熱中症は暑い時に起こりやすい病気です。

①　こまめに水分をとりましょう！

暑いと、たくさんの汗をかきます。そして体の水分がたくさん失われると、体温調節や運動能力が弱るので、熱中症になりやすくなります。

運動中は、コップ1杯分（約200ml）を20分ごとに飲むことが、いいよ！

水分をとるには、スポーツドリンクやうすい食塩水（0．2%程度）を飲むのがいいよ！

※汗をかくと水分と一緒に塩分も出ていきます。塩分も取ることが大切です。
※0.2%食塩水とは、1リットルの水に2グラムの塩を溶かしたものです。

NAASH National Agency for the Advancement of Sports and Health 独立行政法人日本スポーツ振興センター

http://naash.go.jp/anzen/

熱中症を予防しよう！

H24.5

② できるだけ薄着にして、外では帽子をかぶりましょう！

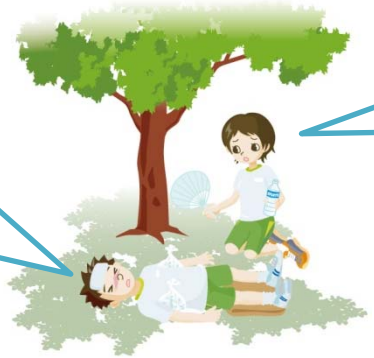
剣道などの防具を使うスポーツは、休憩中に服をゆるめて熱をにがそう！

涼しい服をきて、外出の時は帽子をかぶろう！

③ 気分が悪くなったら、無理をしないようにしましょう！

もし、気分が悪くなったら、先生や友達に伝え、涼しい場所で休みましょう。

まわりで気分が悪い人がいたら、すぐに先生たちに知らせましょう！



日かげなど日光があたらないところが涼しいよ！

NAASH National Agency for the Advancement of Sports and Health 独立行政法人日本スポーツ振興センター

http://naash.go.jp/anzen/