



始まりました！ 熱中症の季節

急に温度が上昇した日は体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、春だからと油断せずに予防しよう。

水分・塩分両方補給しよう！！

※スポーツドリンク・経口補水液がお勧め

- ・運動**前**に飲む **重要** 運動前にすでに脱水が始まっている
- ・運動**中**も飲む 喉が渇かなくても飲む 症状が出ていなくても飲む
- ・運動**後**も飲む とにかく、飲む 運動後に出る症状を防ぐ



水・お茶は予防効果なし

熱中症予防は、水分以外にナトリウムやカリウムなどの微量栄養素が必要です。糖分の摂りすぎが心配な人は、スポーツドリンクを水で1/2に薄めて飲む。

自分を大切にして熱中症予防！！

忙しくても睡眠・食事はきちんと摂る。

無理をしない。体調が悪い時は運動をやめる。

予防せずに倒れた事を「頑張ったから仕方ない」と言い訳しない。きちんと予防できない人は頑張る資格はありません。

熱中症予報はじめました

掲示場所： 管理棟1F階段横掲示板

更新時間： 8:30

越谷市の熱中症予報を掲示します。

授業がある日は毎日更新されます。

表のどのレベルに当たるかチェックし、

予防に役立てよう！！

体育や部活などがある日は特に気をつけよう！！

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28°C~31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25°C~28°C※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。