

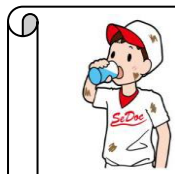
ほけんだより

奥越明成高等学校 保健室
2026. 6. 8 NO. 3



予防①

！日3食の食事をきちんと食べることは栄養だけでなく、水分の補給にもなる！
！食抜くと、ペットボトル1本分(500ml)の水分が不足するとされている！！



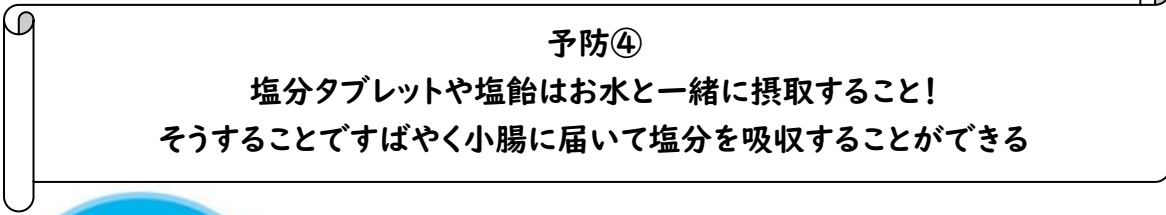
予防②

15~30分おきくらいのペースで飲もう
普段の水分補給はお茶、運動時はスポーツドリンクが最適！



予防③

運動時は15~20分おきに休憩を取ろう
休憩は涼しい屋内や日陰で直射日光を避けること



予防④

塩分タブレットや塩飴はお水と一緒に摂取すること！
そうすることですばやく小腸に届いて塩分を吸収することができる



予防⑤

熱中症には湿度が大きく関わっているため、
気温が高なくても湿度が高い日は要注意！！



脱水症のチェック！！

その1:手の甲の皮膚をつまんでみよう

→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚は水分が多く、弾力性があるが、脱水では水分が減り弾力性もなくなる

その2:親指の爪の先を押してみよう

→押したときに白くなり、そこから赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい

水分が不足していると血流が悪くなり、赤い状態に戻りにくくなる

