

# 熱中症対策

2023 summer

## 本格的な暑さが来る前に

**食事** 特に朝食！1日の始まりに水分と塩分をしっかり補給することでその後の水分・塩分不足を予防に繋がります。

**睡眠** 夏の寝室環境：室温 28℃以下、湿度 50～60%が理想的。

**適度な運動** 軽く汗をかく運動や入浴などを習慣化し暑熱順化を進めましょう。

## 水分補給のポイント

- ① 喉が**渇く前**にこまめに。
- ② **5~15℃**の冷たさが吸収率アップ。
- ③ 運動時や汗をかいた時は**スポーツドリンク**。  
※自発的脱水に注意。熱中症対策の水分補給について日本スポーツ協会では、100ml 当たり 0.1～0.2%の塩分と適度な糖質を含んだものが効果的であると推奨しています。

## 正しい知識とタイムリーな情報で熱中症を予防しよう！

- 厚生労働省

様々な情報を確認することができる

[熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)



- 環境省

暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートが数時間おきに更新  
メール配信サービス(無料)もあるので活用しよう

[環境省熱中症予防情報サイト \(env.go.jp\)](https://www.env.go.jp)



- 大阪府

大阪府の対策、救急搬送状況などが分かる

[大阪府/こわいんやで熱中症!! \(osaka.lg.jp\)](https://www.osaka.lg.jp)



- JSPO

体育会の学生・運動する人は要チェック

[熱中症を防ごう - JSPO \(japan-sports.or.jp\)](https://www.japan-sports.or.jp)



- 大阪教育大学

大学の取り組みや対策グッズの貸し出しを確認しよう

[熱中症対策 | 国立大学法人 大阪教育大学 \(osaka-kyoiku.ac.jp\)](https://www.osaka-kyoiku.ac.jp)

