

## 熱中症対策勉強会実施しました。

部活動で熱中症にならないよう、大塚製薬から講師の先生をお招きして、熱中症対策の勉強会を行いました。

日 時 平成 30 年 7 月 18 日 (水) 10:00~10:50  
会 場 本校会議室  
参加者 運動部の生徒 (部長やマネージャーなど、各部代表 2~3 名) 合計 31 人  
内 容 学校生活における熱中症対策・栄養について



### 《水分補給について》

☆タイミング 部活動開始の 30 分前に  
250ml~500ml

その後、20~30 分ごと

☆温度 5~15℃

☆量 150~200ml

(飲みたいときは我慢しない)

☆塩分 0.1~0.2%の食塩水

(ナトリウム 40~80mg/100ml)

☆糖分も取りましょう

### 危険のサイン

意識がない → 救急車

意識があるが、自力でペットボトルを開けられない → 救急車

体温を下げる

足先を高くする