

熱中症にご注意！！こまめに水分補給

湿度が高くうまく汗がかけなかったり、暑さに体が慣れていない時期は特に注意が必要です。
他にも…激しい運動をして大量に汗をかいた時・風が弱い日・湿度が高い室内でも起こります。

人間の体は多くの水分でできている	水分補給のタイミングは
<p>生まれたての赤ちゃんは体重の約 80%、子どもは約 70%、大人は 65%が水分です。 水分は体の機能を保つのに大切な要素で、体重の約 2%の水分が減るだけで調子が悪くなります。 体の小さな子どもは大人より注意が必要です。</p>	<p>喉が渇いたなあと感じた時には体はカラカラ。渴きを感じていなくても活動(遊び)の前には飲むようにしましょう。</p>
<p>脱水とは</p>	<p>おすすめは</p>
	<p>おすすめは、冷たすぎない水かお茶。 冷たいものをガブガブッと一気に飲むと美味しく感じたり、一時的に潤ったように感じますが、実は一気に入ってきた水分で胃腸は冷えてしまいせっかくの水分も吸収されにくくなってしまいます。甘いジュースや 100%のジュース等は糖分が多くかえってのどが渇きます。</p>
<p>単なる水分の不足ではなく体液が失われた状態のこと。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>体液とは…血液・リンパ液・消化液・織間液などでナトリウムイオン・カリウムイオン・カルシウムイオン・ブドウ糖・蛋白質・尿酸等で構成されている</p> </div> <p>※脱水っほいかな？という時は水よりも「ORS」がおすすめです。</p>	<p>こんなことにも注意しよう</p>
<p>ORS（経口補水液）とは</p> <p>脱水症状から(主にナトリウムをすばやく補給でき)回復に役立つ飲料。飲む点滴とも言われるほど体液に近い水分です。</p> <p>〈作り方〉 湯ざまし1ℓに砂糖大4と 1/2・塩小 1/2 を入れるだけ(体への浸透圧抜群の比率です)+レモン果汁等を入れると飲みやすいですよ ※市販もあります。「OS1」「アクアライト」等常備しておくのも良いですね。</p>	<p>①体調管理…寝不足だったり、一度なったことのある人は要注意！ ②部屋の温度…外気温との差は5度くらいとわられていますが室温が28度を超えないような設定に。 ③外出時は…午前中や夕方など涼しい時間に。背の低い子どもは照り返しの影響も受けやすいのでこまめに休憩したり日陰を利用しましょう。</p>

2017年7月