

クラブ活動中の熱中症について

お茶や水だけじゃだめ！

お塩も準備できてますか？

水分と塩分の摂取について

練習前に250～500mlの水分塩分摂取を推奨してください。
練習中は、1時間に3～4回に分けて、1回に200～250mlを強制的に摂取してください。

めまいや体がだるくなったり、筋肉がつったら・・・

★スポーツドリンクなどで水分と塩分をとりましょう。

★涼しいところに移動しましょう。

★服を脱いで風を送り体を冷やしましょう。

★氷で脇と足の付け根を冷やしましょう。

(飲み物は水1000mlにテースプーン1杯の塩、お好みの量の砂糖でもよい)

意識がない、吐き気がする、顔色が悪い等のときには、上記処置と共に保健管理センターか学生支援課まで連絡してください。

熱中症に罹ったあとは、1週間は運動を控えましょう。