

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 熱中症予防編～

7月号

今年の夏は酷暑になることが予想されるため、熱中症の正しい知識と対策方法を知り、この夏を安全にそして健康に乗り越えましょう。今回は、熱中症対策のために簡単にできる手作り経口補水液の作り方を紹介します。

★熱中症とは★

体温が上がリ、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能などが働かなくなり、体温上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こす病気のことです。

★それぞれの場所に応じた対策★

◎室内

扇風機・エアコンでの温度調節。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。

◎屋外

日傘・帽子の利用。日陰の利用、こまめな休憩

◎からだの蓄熱を避けるため

通気性の良い衣服の着用。保冷剤、氷などでからだを冷やす。

どこの場所でもこまめに水分補給をすることが大切！！

簡単にできる！手作り経口補水液の作り方

◎経口補水液とは、体から失われた体液（水分、電解質、非電解質）を経口的に補う飲料のことです。



砂糖

大さじ2、
1/3(20g)

&



塩

小さじ¼
(1.5g)

&



水

500mL



お好みでレモン、グレープフルーツを25mL加えたり、砂糖の代わりにはちみつを大さじ1～2加えるなどしてお召し上がりください！



コラム Withコロナにおけるマスクの着用について

withコロナとは、**新型コロナウイルスと”共に生きること”を前提とした新たな生活様式**のことです。今後、学生の活動（クラブ、サークル、実験・実習等）が活発になって行くことが考えられ、それに加え暑い季節もやってきます。**基本的な感染対策を実施し熱中症対策もしましょう。**詳しくは、こちらのQRコードで確認しましょう。



マスクの着用について（厚労省）



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう



換気しよう

