

## スポーツ活動中の

### 熱中症予防5ヶ条!



# 夏の運動の



## 注意点!

暑い夏は外出する機会も減り、運動不足に陥りやすくなります。

夏は冬に比べて基礎代謝が低いので、その分身体活動や運動を習慣化してエネルギー効率を上げましょう。

室内でも行える運動や、夕方の比較的涼しい時間  
に外へ出るなど、活動時間や場所を工夫して運動を  
継続しましょう。

## こまめな水分・塩分補給

夏の暑い時期の運動は汗をかきます。汗によって身体の外へ出ていった水分を補給する必要があります。

**運動を行う前にまずコップ1杯以上の水分を摂り、  
運動中もこまめな水分補給を心がけ、運動後も水分を  
摂るようにします。**

血液の中に含まれる電解質成分も汗となって身体の中から失われます。塩分は特に多く出ていくので、  
運動によってたくさん汗をかくときは、**水分とともに  
塩分の補給も必要となります。**塩分の含まれたスポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。

## 体温を下げる工夫を

**湿度が高いと暑くても汗をかきにくくなります。**汗をかかないと身体の熱がこもりやすくなるのでシャワーを浴びる、水に濡らしたタオルで身体を拭くなど、体温を下げる工夫が必要です。

## 運動環境に気を付ける

**炎天下の時間の運動や外作業はなるべく避けるように  
しましょう。**帽子を着用し、通気性の良い服装を選びます。風通しの良い日陰で休憩をしましょう。

## 体調管理をしっかりと

運動を行う日は、朝食・昼食をしっかり摂るように  
します。日頃から栄養バランスの整った食事を3食摂  
って**疲れにくい身体をつくっておきましょう。**睡眠不  
足にならないようにしっかりと睡眠を摂ることも大  
切です。



### 1.暑いとき無理な運動は事故のもと

気温が高い時ほど、また同じ気温でも湿度が高い時ほど熱中症の危険性は高くなります。

### 2.急な暑さに注意

急に暑くなったら、暑さになれるまでの数日間はい短時間の運動にとどめます。暑さになれて来たら徐々に運動強度を上げましょう。

### 3.失われる水と塩分を取り戻そう

水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重をはかることで、失われた水分量を知ることができます。

### 4.薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性の良いものを選びます。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

### 5.体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。体調の悪いときは無理に運動をしないようにしましょう。

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、  
効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。