

## 熱中症対策 “見える水分補給量”

改善前	改善後
<p>「問題点」(取上げた理由)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ W B G T を基準に一般的に休憩や水分補給を奨励してきた。発汗量に応じた水分補給量を調べる方法を模索した。</li></ul>	<p>「工夫した点」</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 発汗チェッカーを腕に貼り発汗量を見えるようにした。</li><li>・ 発汗量に応じて水分を摂るようにした。</li></ul>
   <ul style="list-style-type: none"><li>・ 腕に貼付することで全身からの発汗量を調べられる。</li><li>・ 実例で約 150ml の水分補給が目安。</li></ul>	
<p>「効果」</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) 必要な水分の量(目安)が“見える”。</li><li>(2) 身体の状態がメモリや数値として確認・管理ができる。</li></ol>	