

熱中症は予防が大切！

太陽がまぶしい季節になりました。急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは

暑さによって体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こる障害です。



こんな日は熱中症に注意

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に暑くなった



こんな人は特に注意

- ・ 肥満の人
- ・ 体調の悪い人
- ・ 持病のある人
- ・ 高齢者・幼児
- ・ 暑さに慣れていない人



熱中症予防のポイント

①部屋の中は

エアコン、扇風機、カーテン、すだれ、打ち水、頻繁に換気するなど、室温が上がりにくい工夫を。



②外では

帽子をかぶるか日傘を利用する。日陰の利用や、こまめな休憩
通気性、吸湿性のよい衣服の着用

③いつも心がけたいこと

のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給
(たくさん汗をかいたら塩分の補給も！)
日ごろからの体調管理



熱中症の症状と対応

熱中症かなと思ったら、周囲の人も協力して、早めの対応を心がけましょう。

