

熱中症を予防しよう

熱中症は予防できます！！

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

～熱中症予防のポイント～

- 部屋の温度をこまめにチェック！
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

～熱中症になってしまったら！？～

- 屋外にいれば、すぐに日陰など涼しい場所に移動しましょう。
- 衣服をゆるめ、うちわ等で風を送り、体温が高い時はぬれタオルや保冷剤等、首やわき等を冷やしましょう。
- スポーツドリンク等、水分、塩分を補給しましょう。
- 嘔吐をして水分の補給ができないときは、病院を受診して下さい。