

生活習慣
改善コーナー

暑い夏を元気に乗りまろう！

熱中症にならないために～予防できていますか？～

熱中症とは？

室内や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な症状をおこす病気です。

エアコン 部屋の温度をチェックし、エアコンや扇風機を上手に使用している
室温28℃を超えないように！

エアコン こまめに水分補給している
のどが渇いていなくても、外にいるときはなるべく飲み物を飲むようにしましょう
少し塩分が入ったスポーツドリンクを用意しておきましょう

エアコン 涼しい服装をし、外出時には帽子・日傘を着用している
通気性の良い吸湿・速乾の衣服を着用しましょう
熱を反射する効果がある白っぽい服を選びましょう

エアコン 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしている
日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて、しだいに暑さに慣れておけば
夏の暑さにも対抗しやすくなります。
睡眠不足や風邪ざみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

暑くなり始めや
急に暑くなる日
に注意！

熱中症になってしまったら！

こんな
症状が
でたら

- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 頭痛
- 吐き気
- だるい
- 筋肉が痛い
- しびれる
- 大量の汗



<休息>

安静を保てる場所に運ぶ
衣服をゆるめて楽にする



<冷やす>

風通しのよい日陰や冷房の
効いたところに移動
脇の下や首を冷やす



<水分補給>

意識がはっきりしている場
合は水分補給を！
(スポーツドリンクなど少しずつ何
回にも分けて)

自力で水を飲め
ない・足がもつれ
て転ぶ・立ち上が
れない・意識がも
うろうとする・全
身けいれんがある
場合は**すぐに
救急車を呼んで
病院へ！**

