

熱中症は予防が大切です

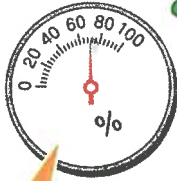
熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

気温が高い



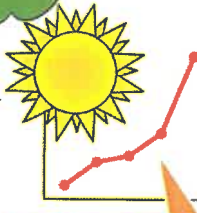
湿度が高い



風が弱い



急に暑くなった



こんな人は特に注意

肥満の人

持病のある人

体調の悪い人

高齢者・幼児

暑さに慣れていない人



熱中症の予防法

日傘・帽子

涼しい服装

水分をこまめにとる

暑いときには無理をしない

日陰を利用

こまめに休憩



*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、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っています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに