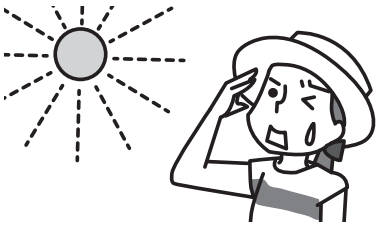


熱中症に気をつけよう

急に暑くなったときや、運動しているときに気をつけたいのが熱中症です。熱中症は屋外にいるときだけでなく、屋内にいるときもかかることがあるので、夏場は注意が必要です。

屋外ではこんなときに注意!

☝ 気温が高いとき
(急に暑くなってきたとき)



☝ 湿度が高いとき



☝ 水分をとっていないとき

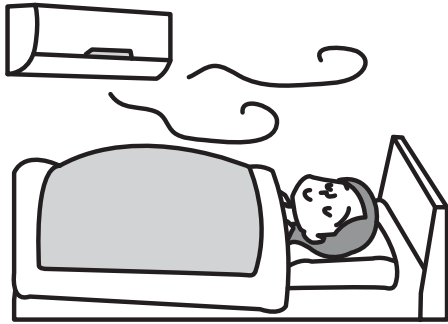


他にも、朝ごはんを食べていなかったり、寝不足だったり、体調が悪かったりするときも要注意!

屋外の条件+屋内ではこんなときに注意!

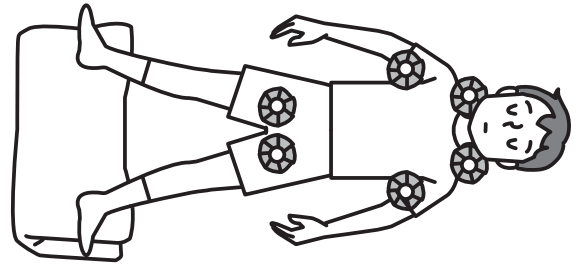
風通しが悪いとき 室温が高いとき

寝ているときは暑さに気づきにくいので気をつけましょう。エアコンや扇風機を使ったり、寝る前に水分補給をしたりして、熱中症を予防しましょう。



熱中症かな? と思ったときは

- ・風通しのいい場所(日陰など)で休憩する
- ・首や腋の下、足のつけ根などの太い血管があるところを氷のうなどで冷やす
- ・経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む



熱中症にならないために大事なこと

- ・暑いときや湿度の高いときには無理をしない
- ・運動はなるべく涼しい時間帯にする
- ・風通しのいい日陰でこまめに休憩をとる

