

熱中症に注意しましょう！

7月に入り、夏本番となり、暑い日が多くなりました。これからの時期に注意していただきたいのが、「熱中症」です。

今回は熱中症の原因と予防法についてお知らせします。

○熱中症の3つの要因

【環境】

- ・気温・湿度が高い
- ・閉め切った室内
- ・急に暑くなった日
- ・エアコンの無い部屋



【からだ】

- ・高齢者や乳幼児、肥満体型
- ・糖尿病等の持病
- ・低栄養状態
- ・体調不良や脱水状態



【行動】

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状態



汗や皮膚温度で体温が調整できず、体温が上昇してしまい、**熱中症**に



○熱中症の予防法

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子の活用



水分・塩分補給



室内だからと安心せず、温度を測定し、こまめに水分を摂りましょう。
体調の悪い時は、より注意しましょう。
暑さには徐々に体を慣らすことが大切ですので、無理はしないようにしましょう。



○熱中症警戒アラートについて

環境省より、熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」が全国で開始されています。こまめに確認し、発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。



今年も暑い夏になりそうです。日頃からの体調管理と、熱中症予防にしっかり取り組み、暑い夏を乗り切りましょう！