

# 7月 熱中症に気をつけよう！



## 熱中症とは？

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりして、体の中の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまく働かなくなって体内に熱がこもった状態を熱中症といいます。

屋外だけでなく屋内でも発症します。

＜参考資料：環境省 熱中症環境保健マニュアル2014＞

## こんな日は熱中症に注意！

- 気温が高く、湿度が高い
- 風が弱く、日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった



## 熱中症の危険信号！

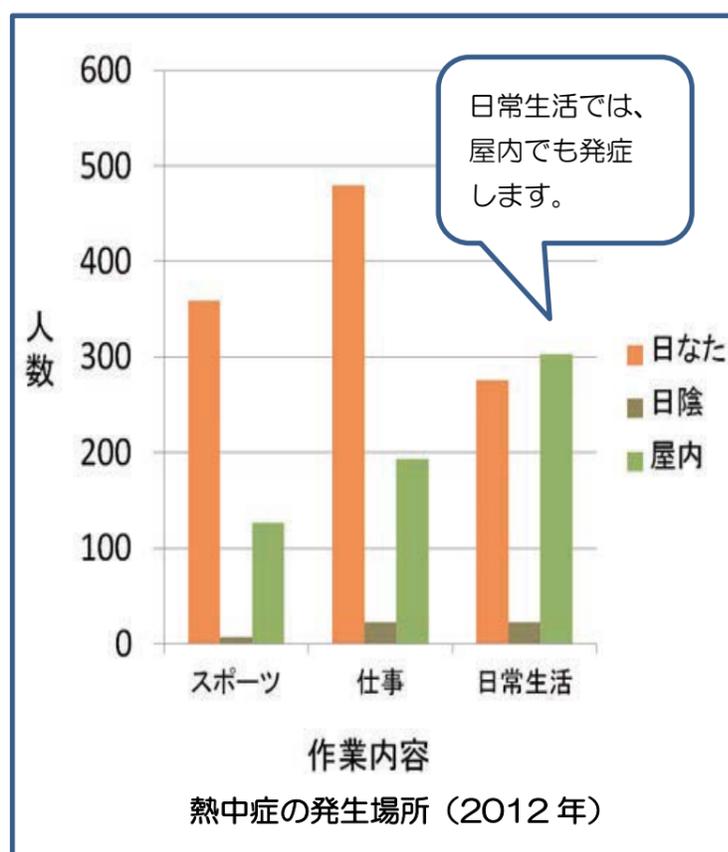
- 高い体温
- 赤い、熱い、乾いた皮膚  
(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気

## 熱中症予防のために！

- 扇風機やエアコンで温度を調節し、室温を確認する。
- 帽子を着用し、こまめな休憩をとる。
- 通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。
- こまめに水分を補給する。

## 水分補給は？

- 基本は、一日3回の食事をきちんととり、食事から水分と塩分を補給する。そのほかに、のどがかわく前に水分をとる。
- 教室などで過ごす場合には、1時間にコップ一杯程度の補給でよい。



こまめな水分補給を心がけましょう。



＜参考資料：少年写真新聞社＞