

2. 熱中症にならない為に

熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができます。生活の中で、以下の『熱中症対策ポイント』をしっかりと押さえ、暑い夏を乗り切りましょう！

温度管理

過度の暑さは『体力・水分』を奪います。また、体が暑さに順応しきれていない、気温の変化が激しい時期も注意が必要です。

涼しく過ごす工夫

- ★ブラインドの活用
- ★扇風機や空調の活用
- ★日傘・帽子の活用
- ★通気性の良い衣服

水分管理

30℃以上の環境温度のもとでは、人は主として『汗』によって体温を調整します。

意識して水分を摂るようにしましょう。



体作り

- ★発熱
- ★下痢
- ★二日酔い
- ★乳幼児
- ★高齢者
- ★肥満者

上記の人は、熱中症に陥りやすいと言われています。バランスの良い食事、適度な運動・休養によって、夏の暑さに負けない『体力』をつけましょう。