

はじめよう！熱中症対策！

汗をかく能力は、冬に低下します。暑くなり始めの5～6月は汗をかく能力が十分に機能していないため、熱中症になりやすいです。

☀️熱中症リスク チェック項目☀️

チェックが多いほどリスクが高くなります。

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> あまり水分をとらない | <input type="checkbox"/> 普段、入浴することが少ない |
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが多い | <input type="checkbox"/> 体調が悪い |
| <input type="checkbox"/> 夜更かしをすることが多い | <input type="checkbox"/> 肥満である |
| <input type="checkbox"/> 普段、運動をしていない | |

☆お風呂に入って、意図的に汗をかくようすると、汗をかく能力が機能してくれるようになります。

〈熱中症の症状〉

頭痛、めまい、吐きけ、だるさ、筋肉のけいれん など



〈もし熱中症になってしまったら…〉

- ① **涼しい場所**へ移動する
- ② **塩分・糖分**の入った飲み物を飲む
- ③ 体を**冷やす**

自力で水分摂取できない、意識がない、
反応が鈍かったら救急車を呼びましょう！



体を冷やす場所は

- ① **首もと**
- ② **わき**
- ③ **太ももの付け根**



〈熱中症の予防法〉

☆涼しい服装をする

☆暑い日は**喉が渴く前に水分補給**する

☆日陰や帽子・日傘を利用する

☆体調が悪いときは無理をしない