

熱中症に気を付けましょう

熱中症をおこす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起す可能性があります。

熱中症を予防するには、無理をせず徐々に体を暑さにならす。

涼しい服装にしたり、日影を利用する、日傘・帽子を着用する、またこまめに水分・塩分を補給するようにしましょう。

室内でも熱中症になることがあります。温度を測り、エアコン等を使い適温になるよう心がけましょう。

体調の悪いときは特に注意しましょう。

体調が悪と思ったら、無理せず安静にする。

意識がないなどの場合は、すぐに救急車を呼ぶなどしましょう。

熱中症に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。