

★5月から全国的に高温傾向 早めの熱中症対策を

気象庁は、西日本の平均気温が平年並みか高い見込み、4・5月は寒暖差が大きく、急に熱くなる日もあり、早めの熱中症対策が必要と呼びかけています。

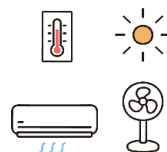
熱中症対策 point① 暑さを避けましょう！

- ◎外出時には日傘や帽子を着用
- ◎日陰の利用、こまめに休憩をする
- ◎気温が高い日は、日中の外出をできるだけ控える



熱中症対策 point② 室内でも身を守りましょう！

- ◎遮光カーテン、すだれを利用
- ◎エアコンで温度・湿度を調整
- ◎室温をこまめに確認



エアコンをつける目安：温度28度以上、湿度70%以上

熱中症対策 point③ 体に熱をためないように工夫しましょう！

- ◎通気性の良い、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体を冷やす



熱中症対策 point④ こまめに水分補給をしましょう！

- ◎室内でも、屋外でも、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給する
- ◎枕元に常温の水を置き、起きた時に飲む

熱中症の応急処置



意識が無い・もうろうとしている場合は、迷わず救急車を呼びましょう！！
☆意識がある場合はこまめに水分補給
(飲めない場合は救急車を呼ぶ目安となります)
☆体を冷やす(首の周り、脇や足の付け根)
☆涼しいところに移動させ、衣服を緩める

熱中症の主な症状

I 度か判断に迷ったときはII 度以上と判断し、早く病院を受診しましょう。

(熱中症の重症度による分類別の症状)

- (小) I 度:めまい、失神、筋肉痛、筋肉硬直
↓ II 度:頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- (大) III 度:意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

部活などでスポーツをしている、食事がとれていない、仕事で動き回っている、睡眠不足の状態は、休息が十分に取れておらず熱中症の要因となるため、こまめに水分補給と休息をとりましょう。

バランスの良い食事を心がけましょう！



☆ ビタミン B1や塩分補給を！

ビタミン B1を豊富に含む豚肉や豆類、ウナギ、玄米を積極的に摂取しましょう。赤身やもも、脂の多いロースなども多く含まれています。手早く塩分・糖분을補給できるスポーツドリンク、塩昆布、梅干しがオススメです！



☆ 朝ごはんを忘れずに

寝ている間に、汗などで約 500ml の水分が失われています。朝ごはんを食べることは、1 日の元気につながります！



間違った対処法に注意！！

○スポーツドリンクの飲みすぎに注意

スポーツドリンクを一気に飲むとナトリウム過剰摂取につながります。また、糖分も多く含まれているため、急性の糖尿病状態になる恐れがあります。なるべく、運動とセットで飲むようにしましょう。

○普段の水分補給には、水や麦茶がオススメ

こまめに水分補給を行うことは大切ですが、カフェインやアルコールが含まれる飲み物は熱中症の水分補給にならないので避けましょう。