

熱中症に注意!

熱中症は、高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

熱中症の予防法を知り、これからの夏、快適に過ごしましょう。

熱中症の重症度と対応

重症度Ⅰ度



- ・めまい 立ちくらみ
- ・腹筋や手足がつる
- ・ふいてもふいても汗がでてる

水分・塩分を補給しましょう



重症度Ⅱ度



- ・頭がガンガンする（頭痛）
- ・吐気がする 吐く
- ・からだがだるい（倦怠感）

足を高くして休み水分、塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を摂れなければ
すぐに病院へ



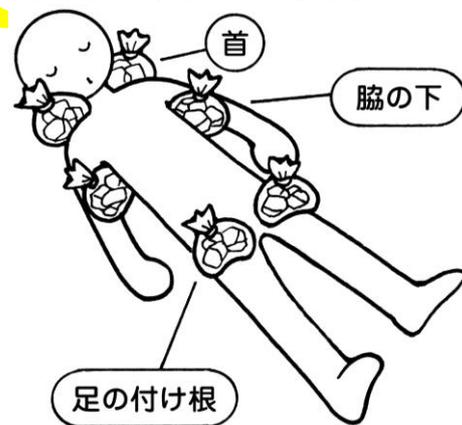
重症度Ⅲ度



- ・意識がない
- ・全身痙攣
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・真直ぐに歩けない、走れない
- ・異常な高体温

危険

水や氷で体を冷やしましょう



重症度Ⅲ度の場合はずぐに 119 番し救急車を要請する



熱中症の予防法

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。

○ 体調を整える **急に暑くなった日等は特に注意！！**

睡眠不足や風邪気味など体調が悪い時には、熱中症にかかりやすくなります。

○ 服装に注意

通気性の良い服を着て、外出時には帽子をかぶりましょう。

○ こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

○ 水分と一緒に塩分補給

汗と一緒に塩分が失われます。梅干しや味噌汁、スープ、スポーツドリンクなどを摂るのがオススメです。水だけ、お茶だけ…ではダメですよ。



お家でできる

簡単♪ 熱中症予防ドリンク

材料

- 500ml ペットボトル（水）・・・1本
- 塩・・・0.75g（平静時） 1.5g（運動時）
- ハチミツ・・・大さじ1（または 砂糖・・・小さじ2~3杯）
- レモン汁・・・小さじ1（カリウムの補充になります）

作り方

ペットボトルにすべての材料を入れて振れば出来上がり
※ 塩の量は、自分の味覚にも関係してくるので調整してみましょう。
作っているときに味見するとちょっとしょっぱく感じますが、外に出るとけっこう美味しく飲めます ♪

== 塩の量を簡単に測る方法 ==

割り箸の先から1cmのところに印をつけ
印のところに塩をのせると、約0.25g。
3杯で約0.75g 6杯で約1.5gになります

1cmの部分に印

