

# 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



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

重症度Ⅰ度



水分・塩分を補給しましょう



- ・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)

重症度Ⅱ度



- ・足を高くして休みましょう
- ・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



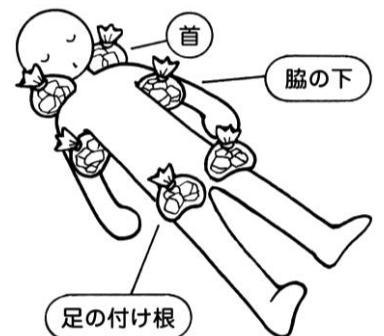
危険!

- ・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
- ・異常な体温

重症度Ⅲ度



- ・水や氷で体を冷やしましょう



すぐに119番し  
救急車を要請する



## 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

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

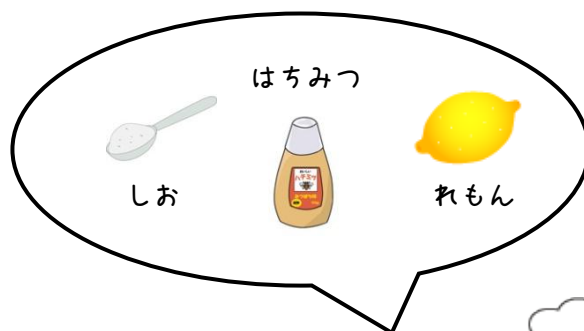
- 500ml ペットボトル(水) ……1 本
- 塩…… 0.75g(平静時) 1.5g (運動時)
- ハチミツ…… 大さじ1  
(または 砂糖…… 小さじ2~3 杯)
- レモン汁…… 小さじ1 (カリウムの補充になります)

### ★作り方

ペットボトルにすべての材料を入れて振れお出来上がり

※ 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!

