

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
- ・からだのだるい（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！

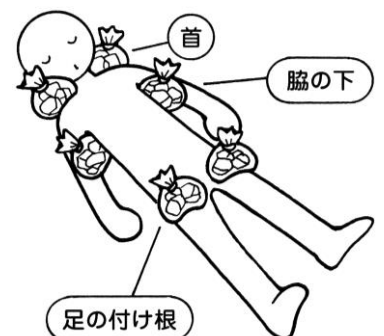


- ・意識がない
- ・全身痙攣
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・真直ぐに歩けない、走れない
- ・異常な体温

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



新しい生活様式における予防行動

熱くなり始めた時期から適度に運動し暑さに備えた体作りをしましょう！

- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度

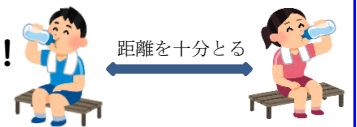
★ 暑さを避けましょう 急に暑くなった日等は特に注意！！

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整をしましょう
- ・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



★ 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、はずしましょう
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を！



★ こまめに水分補給を！一緒に塩分補給も！！

- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう
- ・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！！



★ 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックをしましょう
- ・睡眠不足や風邪気味など体調が悪い時には、無理せず 自宅で静養しましょう



お家でできる 簡単！！熱中症予防ドリンク

★材料

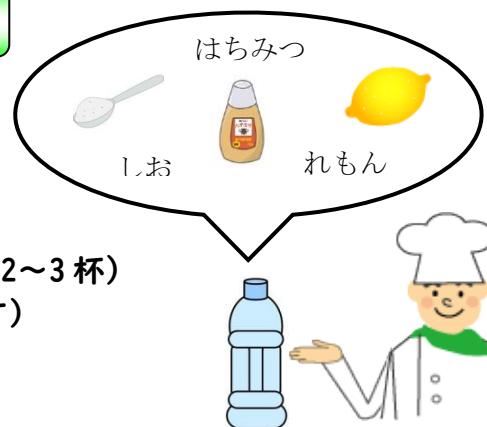
- 500ml ペットボトル（水）・・・1本
- 塩・・・ 0.75g（平静時） 1.5g（運動時）
- ハチミツ・・・ 大さじ1（または 砂糖・・・ 小さじ2～3杯）
- レモン汁・・・ 小さじ1（カリウムの補充になります）

★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

