

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

気温が高い



風が弱い



湿度が高い



急に暑くなった

こんな人は特に注意

肥満の人



持病のある人



高齢者・幼児

体調の悪い人

暑さに慣れていない人

熱中症の予防法

日傘・帽子



涼しい服装



水分をこまめにとる



暑いときには無理をしない



日陰を利用



こまめに休憩

*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手いかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに