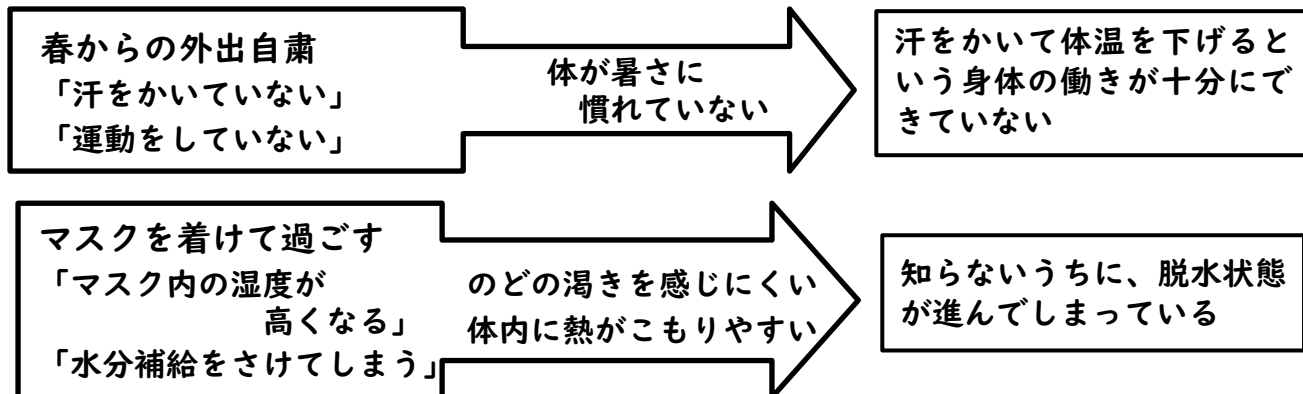




新型コロナ感染予防が続いています。
今年は例年以上に「**熱中症**」に注意しましょう



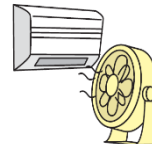
熱中症になってしまうリスクが高まります。次のようなことに気を付けましょう

熱中症予防のポイント

- ① 3食きちんと食べましょう。
- ② のどが^{かわ}渴いたなど感じる前に意識して水分をとりましょう。活動前、活動中、活動後に！
(多量のカフェイン摂取は控えましょう)



- ③ クーラーをすぐつけられるよう調整しておき、暑いと感じる環境をさけるようにしましょう。
- ④ 換気をこまめにし、湿度も高くないように注意しましょう。



- ※温度・湿度は、環境省が毎日発表している「暑さ指数」もチェックしましょう。
- ⑤ 快適な環境で十分な睡眠をとりましょう。(疲労も熱中症リスクになります)



- ⑥ 人ごみを避けた散歩や室内での軽い運動を行いましょう。
(本格的な暑さがくる前に汗をかく練習をして、体温調節の働きができるようにしましょう)

熱中症かなと思ったら

- ① 涼しい場所に移動させる (日陰やクーラーの効いている場所)
- ② 身体を冷やす (衣服を脱がせたり、露出させた皮膚に冷水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐのも有効。氷のうなどは、首の横側、脇の下、太ももの付け根にある太い血管を冷やす)
- ③ 意識がはっきりしていて、水分が飲めるようなら飲ませる。(呼び掛けても反応がおかしい時には救急車を呼ぶ。誤嚥することもあるので無理に飲ませないこと。)



*熱中症は、予防のための知識をしり実行したり、なったときの適切な早めの対処ができれば、十分に防ぐことができます。熱中症に対して自分にできることをやることが、自分の生命を守り、医療を守ることになります。