



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



春からの外出自粛
「汗をかいていない」
「運動をしていない」

体が暑さに
慣れていない

汗をかいて体温を下げるという身体の働きが十分にできていない

マスクを着けて過ごす
「マスク内の湿度が高くなる」
「水分補給をさけてしまう」

のどの渴きを感じにくい
体内に熱がこもりやすい

知らないうちに、脱水状態が進んでしまっている

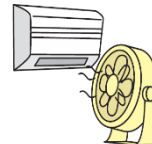
熱中症になってしまうリスクが高まります。次のようなことに気を付けましょう

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}渴いたなと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、^{ひかげ}露出させた皮膚に冷水をかけて、うちわや扇風機などで^{あおぐ}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、医療を守ることにあります。