令和
3年度

もうすぐ梅雨が終わり、いよいよ夏本番。青空をみると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも注意してほしいのが、熱中症。しんどくなる前の予防が大切です。上手に対策しながら、元気に夏をすごしてくださいね！

熱中症　症状別重症度

Ⅰ度
- めまいや立ちくらみ
- こむら返り
- 手足のしびれ など

→ 涼しいところで休ませ、水分・塩分を補給する

Ⅱ度
- 吐き気
- 体がぐったりする
- 力が入らない など

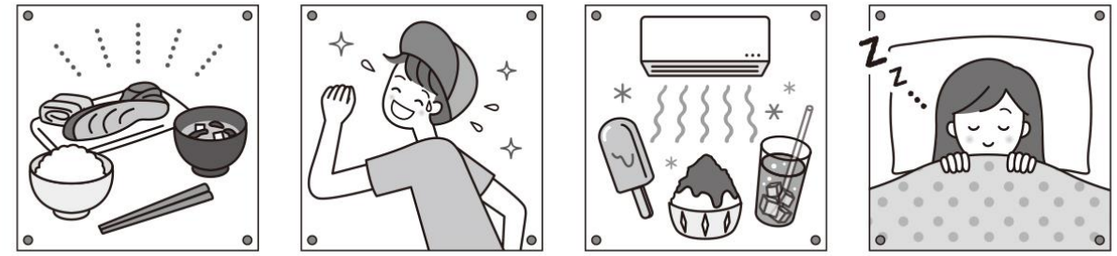
→ 衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす

Ⅲ度
- 全身のけいれん
- 呼びかけへの反応がおかしい
- まっすぐ歩けない など

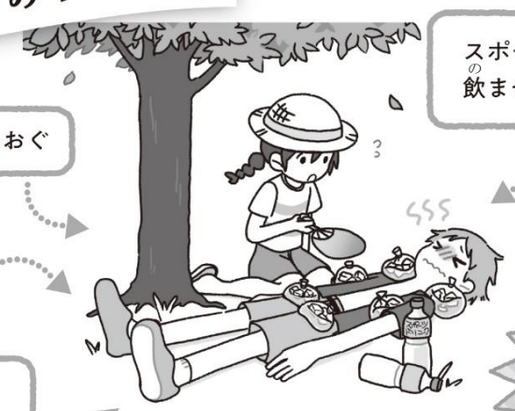
→ すぐに救急車を呼ぶ

暑さに負けない体を作ろう

- 毎日朝ごはん
- 運動で汗をかく
- 冷やしすぎに注意
- しっかり睡眠



熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに



- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる
- スポーツドリンクなどを飲ませる
- ⚠ 無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

☆上手に水分補給☆

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどがかわいた」とは感じません。
でも、汗と一緒に体の中の水分はなくなっていきます。

だから・・・ **ちょっとずつ** **こまめに**
水分補給が大切です！！
運動の３０～４０分前に飲むと効果的とされています。

出かけるときは忘れずに

- □ぼうし　直射日光があたるのを防ぐ。ツバが広く通気性のよいものを。
- □水筒　汗やおしっこから出ていく水分を補給。
- □汗ふきタオル　あせもやにおい対策に。清潔なものを用意して。

木陰や涼しい場所でこまめに休憩を