

アスパークだより

No.464 9月15日発行 黒田あゆみ

みなさんこんにちは！！今回は「熱中症」についてです。
9月で熱中症なんて…と思わずに！まだまだ暑い日が続きます！！
外で活動するときは気をつけましょう！



熱中症とは

高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称のことです。



熱中症の症状

軽	<ul style="list-style-type: none">めまいや顔のほてり筋肉痛や筋肉のけいれん汗のかきかたがおかしい
中	<ul style="list-style-type: none">体のだるさや吐き気
重	<ul style="list-style-type: none">体温が高い、皮膚の異常呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない水分補給ができない





熱中症の予防と対策

「いつでも」「どこでも」「誰でも」条件次第で熱中症にかかる可能性があります。正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。



シーズンを通して、暑さに負けない体づくり！

- ・「水分」をこまめに「塩分」をほどよく
- ・「睡眠環境」を快適に保つ



日々の生活の中で、暑さに対する工夫を！

- ・「気温と湿度」をいつも気にする
- ・「衣装」を工夫する



特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを！

- ・「飲み物」を持ち歩く
- ・「休憩」をこまめにとる



もしもの時の応急処置で大切な3つのポイント

1. 涼しい場所へ移動する

クーラーが効いた室内などに移動しましょう。屋外でそのような場所がなければ、風通りのよい日陰に移動し安静にしましょう。

2. 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首や脇、足の付け根などを冷やします。

3. 水分や塩分を補給する

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

暑い日にはこまめに水分補給・休憩を忘れずに体を動かしましょう！！

参考：熱中症について学ぼう