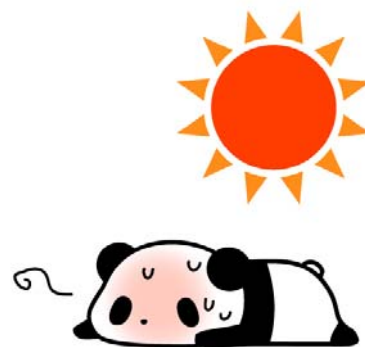


# 熱中症を 予防しよう



熱中症は屋外だけでなく室内でも発生しているため、室内温度を確認するなど熱中症にならないような注意が必要です。

熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

## ☆熱中症とは??☆

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなってしまう、体温上昇や、めまい、体のだるさ、ひどくなるとけいれんや意識の異常といった様々な障害を起こす症状のことです。

## ☆予防のポイント☆

- ① 無理をせず、適度に休憩を！
- ② 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も忘れずに！
- ③ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ④ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！
- ⑤ エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ⑥ 温度をチェックしましょう。
- ⑦ 自分の体調を考慮して行動を！



## ☆熱中症の分類☆

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく

頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない

けいれん・体温が高い・呼びかけても反応が悪い  
まっすぐ走れない・歩けない・意識がない

軽症



重症