

梅雨の時期こそ

## 熱中症対策を忘れずに

6月後半の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。今からの対策が大切です。しっかりと熱中症対策をしてこれからの夏を乗り切っていきましょう。

## 今から熱中症対策が必要？

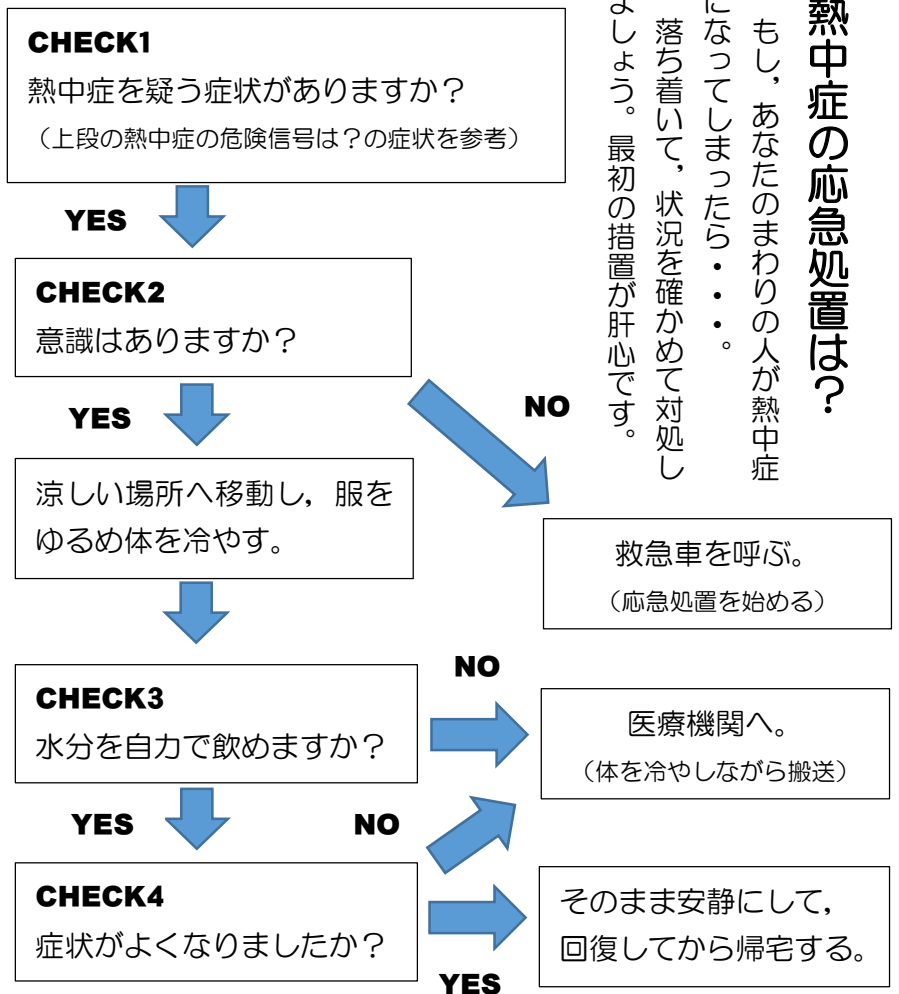
梅雨の時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくいたり、体温調節がうまくできません。そのため梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった時に熱中症が起こりやすくなるのです。

## 熱中症の危険信号は？

重症度 ①	手足がしびれる めまい・立ちくらみ 気分がわるい
重症度 ②	頭がガンガンする 吐き気・吐く 体がだるい
重症度 ③	まっすぐに歩けない 意識がない けいれんを起こす

## 熱中症の応急処置は？

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら・・・。  
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



## 熱中症の予防方法は？

(1) こまめに水分を補給する。  
のどが渇く前に補給することが  
予防の「コツ」です。スポーツド  
リンクなどで  
塩分も適度  
に摂りま  
しょう。



(2) その日の体調を知っておく。  
熱中症の発生にはその日の体調が影響  
します。体調が悪い日に暑い環境での  
運動などは避けましょう。

(3) 集団で活動す  
る場合はお互いに声  
を掛け合い「ひと涼  
み」の習慣を広げま  
しょう。

