

知って防ごう 熱中症！

だんだん気温が高い日が多くなってきました。そんなときに心配なのが熱中症！ 夏の暑い日になる、と思っている人もいるかもしれませんが、実は5月～6月の暑くなってきたときも、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。これから体育大会や部活の試合など暑い中活動することが多くなります。熱中症を予防できるのは自分自身しかいません。熱中症にならないためにも、予防方法や症状を知っておこう！



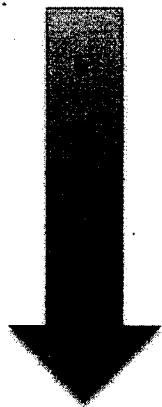
熱中症って？



気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどの環境の中で、激しい労働や運動によって体内に熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できなくなり、体の機能がうまく動かなくなってしまうことです。ひどくなると命に関わる重大な病気です。



こんな症状は要注意！ 熱中症の症状



- 1段階・・・めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 2段階・・・筋肉痛、こむら返り、体のだるさ、吐き気
- 3段階・・・汗がとまらない、または汗をかかなくなる
- 4段階・・・体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- 5段階・・・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、自分で水分補給ができない



※ 日本気象協会ホームページより

こんな症状があるときには、近くの人に言いましょう！ 熱中症は早めの対応が肝心です。

熱中症を防ぐためには！

1. 3食きちんと食べる

食事をしっかり取らないと、体を動かすためのエネルギーが足りなくなってしまう。そうすると、暑さに弱い体になって、熱中症になりやすくなってしまいます。



2. 睡眠をしっかりとる

寝ている間に、日中にたまった疲れを解消しています。寝不足が続くと、解消されるはずの疲れがどんどん体にたまっていき、熱中症になりやすくなってしまいます。



3. こまめに水分をとること

人間は運動していないときも、体から少しずつ汗などで水分が出ていっています。人間の体の約70パーセントは水分です。その体の水分が減ってしまうと体内の機能がうまく動かなくなってしまうので汗をかいていなくても、こまめに水分を摂るようにしましょう。