

熱中症の予防と対策

夏休みも終わり、9月に入りましたが暑い日が続いていますね。もうすぐ文化祭もあり、熱中症にはまだまだ注意が必要です。そこで皆さんが意外と知らない熱中症の秘密についてお知らせしたいと思います。

注意が必要な環境

- ☆あまり暑くない、少し湿気がある程度の環境
- ☆通学で自転車をこいでいる時
- ☆バス停でバスを待っているわずかな間
- ☆熱帯夜が2~3日続いた後



暑い日だけじゃないの？

ちょっと知らなかった+αの予防法

水分を摂るのが大事なんだよね、知ってるよ。
喉が渴いたからちゃんと飲んでるよ！



喉が渴いてからでは遅いです！事前に補給するようにしましょう。

スポーツをする時は定期的に！

運動前：250~500ml

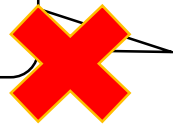
運動中：1時間あたり250~500ml(発汗状態による)



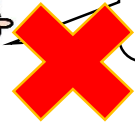
じゃあ、炭酸水や炭酸ジュースでシュワっと水分補給といきますか！

炭酸飲料水は炭酸で満腹になってしまい補給する水分の量が不足し、脱水になりやすいです。

以前、熱中症になったことがあるから
スポーツをしたい外に出たいするのはやめよう…



確かに、今までになつたことがある人は注意！でも、運動や外に出ることをやめてしまふのではなく、適切な予防をしながら暑さに慣れ、汗をかく習慣をつけることが大切です！



水分をたくさん摂って汗をかくて運動しているよ。
かいた汗はこまめに拭きます！

汗は体温を下げるためにあります。水分を摂るのはしっかり汗をかくて体温を下げるため。すぐに拭いてしまったら、汗が身体を冷やせません。汗が出たら扇風機やおおぐなどして汗を気化すると、そのうち出なくなってきます。

熱中症かな？と思ったら



頭痛・吐き気・めまい
だるさ・急に意識を失う

- ①まずは涼しい環境に移動
- ②意識があり、吐き気がないことを確認して、服を脱いでできるだけたくさん体が風に当たるようにする。水で濡らしたタオルで身体を拭く。
- ③太い血管が通る脇の下、首の横、鼠蹊部を冷やす。