

熱中症に注意!

熱中症の心配される季節になりました。

特にこの時期、急激な気温の上昇に伴い、体がまだ暑さに慣れていないと、汗の発汗が十分できず、体温上昇による熱中症がおきると言われています。日頃からの健康管理がとても重要になります。睡眠や食事をしっかりと、熱中症になりにくい体作りに心がけましょう。

<熱中症予防のポイント>

1. 気温の上昇にあわせて服装を調節する。
2. 運動前の健康観察をしっかりとこなう。
3. 運動する前にしっかり水分をとり、活動中も水分補給をこまめにする。
4. 帽子や日陰を利用する。
5. 気分が悪くなったら、無理せず、周りの友達や、大人に話す。

熱中症がおこったら

- ◎衣類をゆるめ、涼しい場所で安静に!
- ◎足を高くする(脳への血流を確保)
- ◎意識がないときは、や嘔吐物がつまらないように、左側を下にして横向きにする。
- ◎呼吸、心拍数に注意!
- ◎口から飲めるようなら、塩分を含む水分を摂取(水ではだめ)
- ◎体温が高い場合は、首、脇の下、足の付け根等を氷や、アイスノンで冷やす



意識の低下や、回復がみられない場合は、すぐに救急車(医療機関)へ!

「熱中症暑さ指数計」

※太田ロータリークラブより
創立65周年記念としてご寄
贈いただきました。

