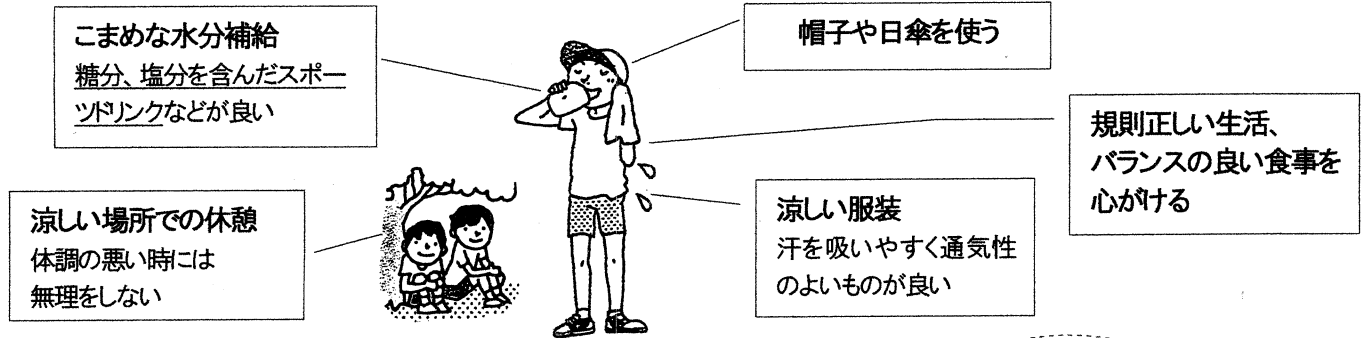


熱中症に注意しましょう！

熱中症とは、熱さによって体の中のバランスが崩れたり、体温調節ができなかったりすることで起こる障害です。

○熱中症は予防できます！！



こんな人は特に注意

- ◇体調が悪い人
- ◇睡眠不足の人
- ◇暑さに慣れていない人
- ◇しっかり食事をとっていない人

こんな日は特に注意

- ◇湿度が高い
- ◇気温が高い
- ◇風が弱い
- ◇急に暑くなった日

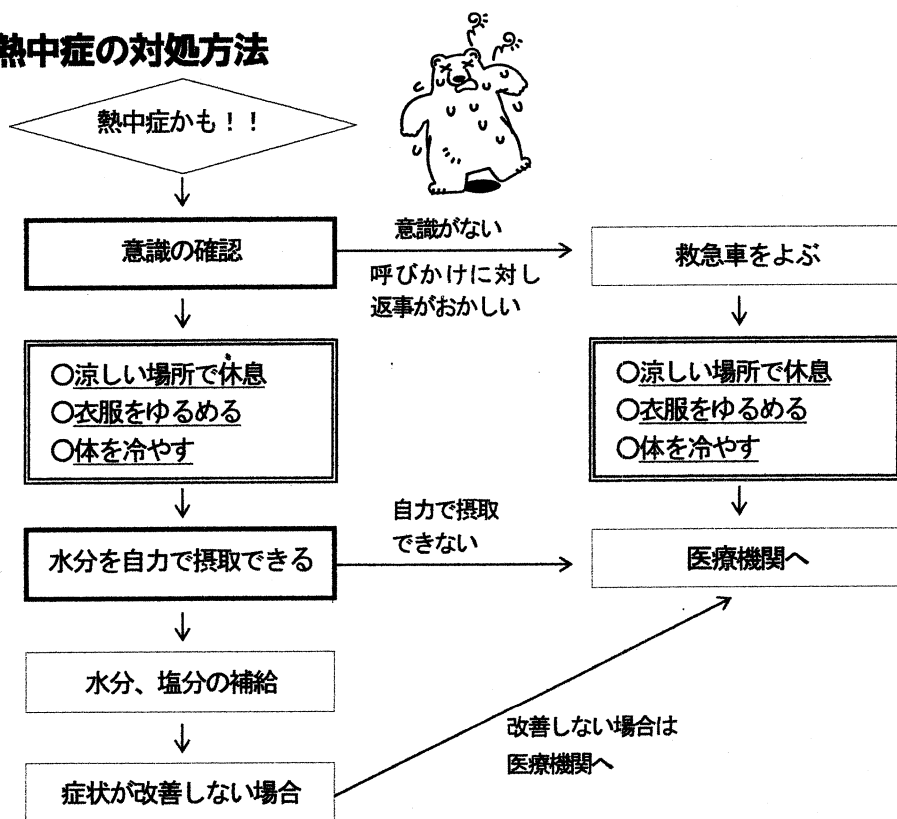
室内でも熱中症に？！

- 快適な温度や湿度の設定
 - ・温度 28℃以下
 - ・湿度 50～60%
- こまめな水分補給
体育館・お風呂場・キッチン
特に注意！

○熱中症の症状

I度（熱けいれん）	II度（熱疲労）	III度（日射病）
<ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・こむら返り、筋肉痛 ・手足のしびれ 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・吐気、嘔吐 ・倦怠感、脱力感 	<ul style="list-style-type: none"> ・反応が薄い、意識が無い ・まっすぐ歩けない、走れない ・けいれん ・高体温

○熱中症の対処方法



体を冷やす時は太い血管の通っている、首、わきの下、足のつけ根を冷やすのが効果的です。