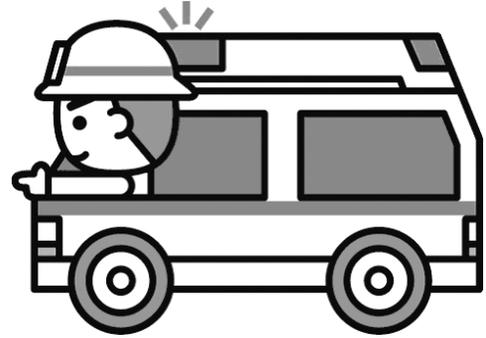


## 熱中症に注意しましょう



梅雨が明けて夏本番。暑い日が続いています。炎天下で、作業や運動をするときは次のようなことに気をつけ、熱中症にならないようにしましょう。また、少しでも体調不良を感じたら無理をしないようにしましょう。

自分自身はもちろん、周囲の人にも気を配るよう心がけてください。炎天下に車を駐車していると、閉めきった車内では光や熱を吸収して30分後に50度以上となります。車内に小さな子どもだけ置いて車から離れることは絶対にやめましょう。

さらに、高温化での作業現場や炎天下でのクラブ活動等においては、管理者や監督者は、熱中症の予防に気を配ることが大切です。

### 熱中症にならないよう気をつけること

1. 炎天下や非常に暑い場所での長時間作業やスポーツは、なるべく避けるようにしましょう。
2. スポーツドリンクや薄い食塩水(500ミリリットルに1グラムの割合が目安)を補給しましょう。
3. 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
4. こまめに休憩をとるようにしましょう。
5. 外出時は帽子をかぶる、または日傘をさすなど、なるべく直接日光に当たらないようにしましょう。



### 熱中症の症状

- ・痛みを伴う筋肉のけいれん (こむら返りなど)
- ・全身のけいれん
- ・めまい
- ・意識障害
- ・吐き気、嘔吐
- ・全身の倦怠感
- ・脱力感
- ・尿量の減少
- ・体温上昇
- ・発汗多量
- ・皮膚の乾燥
- ・のどの渇き



### 熱中症かな?と思ったら

1. 衣服をゆるめ、楽にしましょう。
2. 風通しのよい日陰や、冷房の効いた所へ移動しましょう。
3. 冷たい水で冷やしたタオル等を、脇や太ももの付け根に置き、体を冷やしましょう。
4. 早めに医療機関で受診しましょう。
5. 自分で飲めるようなら、水分補給(スポーツドリンクや薄い食塩水)をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうもない場合は無理に水分補給をする必要はありません。

