

## 熱中症 予防

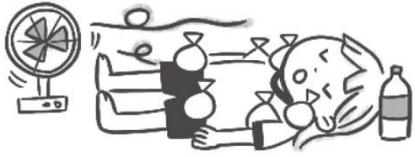
日々暑さが増していますね。暑さが続くと熱中症の危険が高まります。熱中症は、

- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・帽子をかぶる
- ・水分補給をこまめにする
- ・風通しの良い服をきる
- ・体を暑さにならしておく

の6点を意識することで予防ができます。

熱中症は、暑い屋外だけではなく、室内でもなる可能性は十分にあります。少しでもおかしいなと思ったら休むことも大切です。体調に気をつけながら夏を過ごしていきましょう。

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

### 夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

#### 体を温めるには…

- 冷房の温度を高めを設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

