



夏の健康対策 (熱中症)

近年、増加している熱中症。正しい知識で安全に夏を過ごしましょう。

こんな日は



- 気温が高い
- 急な温度上昇
- 湿度が高い
- 風が弱い



- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 熱いものがそばある (調理器具など)

熱中症になりやすい人

- 子供
- 高齢者
- 屋外で作業する人
- キッチンで火を使う人
- スポーツをする人



熱中症の症状

- めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・気分が悪くなる。
- 頭痛・吐き気・だるい・ぐったりする。
- 意識障害・痙攣・身体が熱い。



熱中症が疑われた場合の応急処置

涼しい場所で、衣服を緩め、首の周り・わきの下・足の付け根などを冷やし、水分・塩分を補給しましょう。



病院受診・救急車要請の判断

- 応急処置で症状が改善しない場合
- 自分で水分が取れない場合はすぐに病院を受診をしましょう。
- 意識がない人がいたら、熱中症を疑い、救急車を呼びましょう。



熱中症の予防方法



規則正しい食生活

(3食しっかり食べましょう)

バランスの良い食事を心がけましょう。



◆積極的にとりたい栄養素

カリウム

(細胞内水分を保つ働き)
バナナ・ほうれん草・ジャガイモ・のり・ひじき等

ビタミンB1

(疲労回復・夏バテに効果)
豚・ウナギ・青のり・きな粉等

クエン酸

(疲労回復)
レモン・梅干し・酢等

十分な休息

こまめな水分補給
日傘や帽子の着用

冷房や扇風機で室温調節などに

気を付けましょう!



早めの対処と予防で、熱中症から身体を守りましょう!