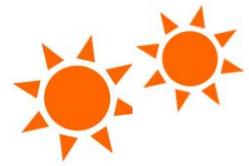


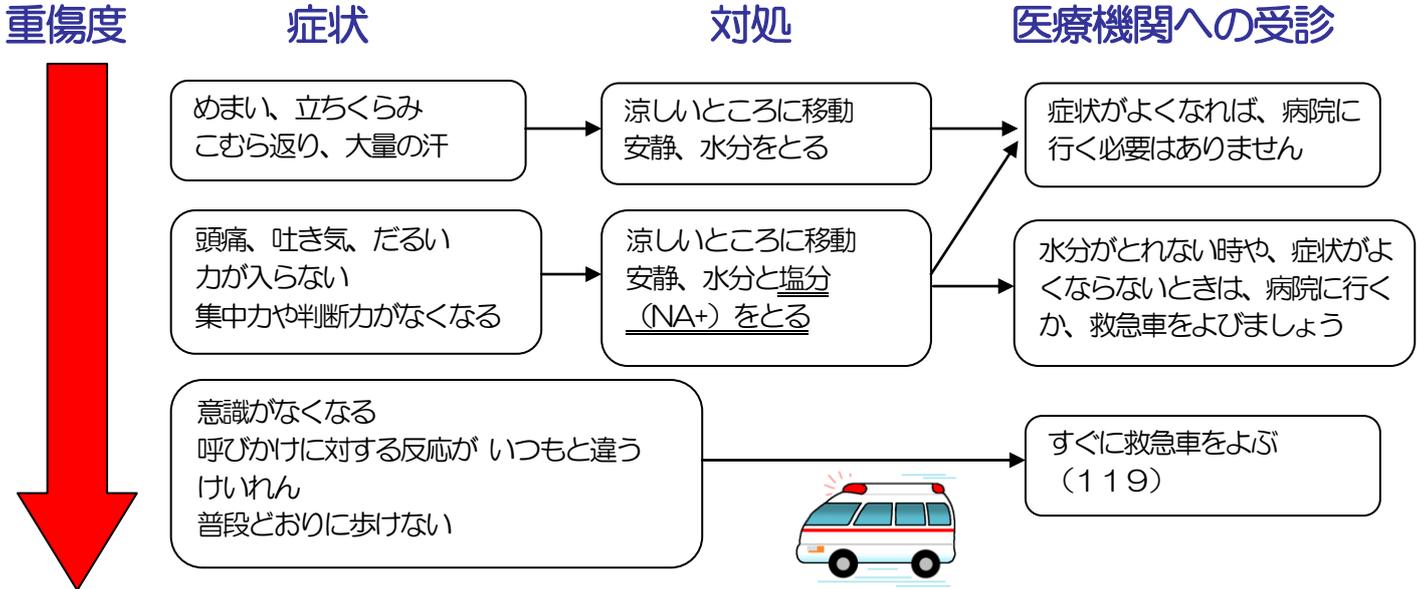


熱中症対策



暑い日が続きますね。電気を節約することも大切です。でも、熱中症にならないように、注意しましょう。

熱中症とは・・・熱中症になると、体の中の水分やナトリウムなどのバランスがくずれ、体温をうまく調節することができなくなります。死ぬことともあります。



かかりやすい人の条件

体力の弱い人、お年寄り、子ども
肥満
暑さに慣れていないひと
体調が悪いひと
以前に熱中症になったことのあるひと

環境の条件

急激な気温上昇、湿度の高い日
アスファルトの上、草のない場所、砂の上

熱中症を予防するために

◆最も気をつけること

自覚症状の有無に関わらず、**水分と塩分の補給**

◇飲みやすく調整したものが スポーツドリンク
糖分も疲れをとるためには必要です。

◇風通しのよい服装をする

襟元はなるべくゆるめて通気をよくしましょう。



◆日差しをさえぎる、高温多湿の場所での作業時間を短くする

休憩場所を涼しい場所につくる

◇暑さに慣らしていく・・・

多文化社会の保健医療を考える会 JUNTOS
山梨県立大学保健センター情報提供
2012 Programa Auxiliado pelo Banco Chuo Roukin