

熱中症に注意！

今の時期、身体が暑さに慣れていない！

1. マスク熱中症にご注意！

マスクの着用が日常になっていますが、
☆マスクをすると口の渇きを感じにくく
水分補給が不十分になります

☆気づかないうちに**脱水症状**が進む危険性もあります



2. 熱中症の予防と対策！

- ① 涼しい服装
- ② 日陰を利用
- ③ 日傘・帽子
- ④ 水分・塩分補給



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう！
- ・喉の渇きを感じる前にこまめに**水分補給**をする！
- ・体調の悪い時は、無理をしないようにしましょう！

3. よくある間違いとは？

☆ 汗をかいて失われた水分を、水やお茶などの電解質の少ない飲料で補うと体液が薄まり、かえって脱水症状が悪化する危険性があります。気を付けて！

スポーツドリンクや **0.1~0.2%の食塩水**、**経口補水液**で水分補給をしましょう！

◎ワンポイントアドバイス

熱中症というと「炎天下に屋外でおこる」と思っていないませんか？
実は多い、室内での熱中症の発症。室内ではエアコンを有効に！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

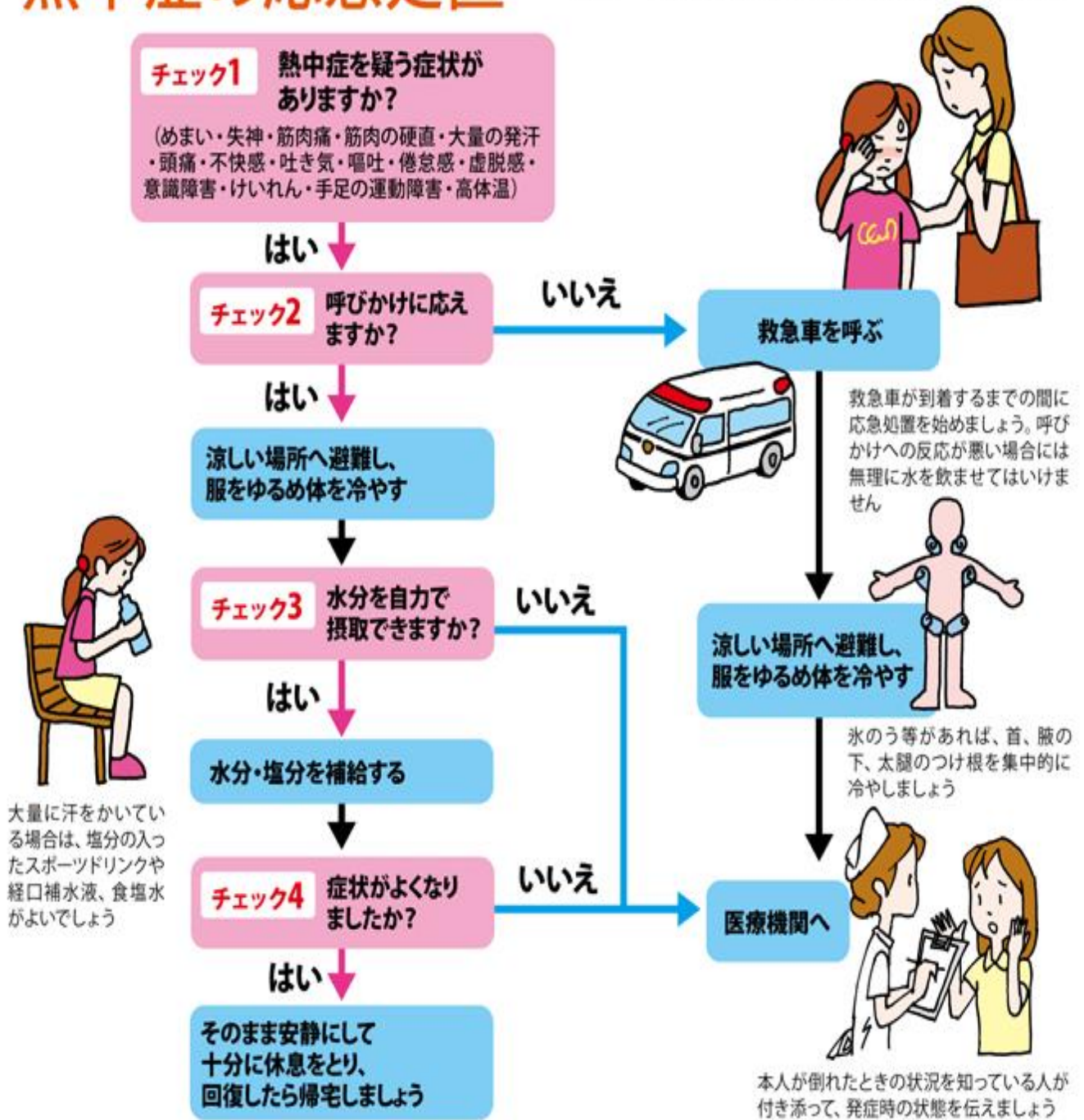


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか