

しょうじょう 症状としては

- ^{あたま} ^{いた} 頭が痛い
- めまいやはきけ
- ^{みやく} ^{しんぞう} 脈がはやい（心臓がドキドキする）
- ^{かおいろ} ^{わる} 顔色が悪い
- ^{くちびる} 唇のしびれ
- ^{からだ} 体がだるい
- ^{きんにく} 筋肉がいたい、けいれんする



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

^{あつ} ^ひ ^{むり} ^{とく} ^{きゅう} ^{あつ} ^ひ ^{ちゅうい} 1. 暑い日は無理をしない。特に急に暑くなった日には注意！

^{そと} ^{うんどう} ^{おくない} ^む ^{あつ} ^{ばしょ} ^{さぎょう} ^{ひか}
外での運動、屋内でも蒸し暑い場所での作業などは控えましょう。

^{きゅう} ^{あつ} ^ひ ^{ねっちゅうしょう} ^{はっせい} ^{ぞうか}
急に暑くなった日は熱中症の発生が増加します。

^{がつ} ^{がつ} ^{ていおん} ^{はっせい}
5～6月は7～8月よりも低温で発生します。

^{とく} ^{かんきゅうおん} ^{そうとう} ^{いじょう} ^{とき} ^{ちゅうい}
特に※WBGT28℃（乾球温31℃に相当）以上の時は注意しましょう。

※WBGTは気温、湿度、ふくしゃ熱を取り入れた暑さの指数です。



^{すいぶん} ^{えんぶん} ^{てきど} ^{きゅうけい} 2. 水分・塩分を適度にとって休憩しよう

^{あせ} ^{とき} ^{ふそく} ^{えんぶん}
たくさんの汗をかいた時は、カラダから不足する塩分とそ
^{きゅうしゅう} ^{はや} ^{とうぶん} ^{ふく} ^{いんりょう} ^{ゆうこう}
の吸収を早める糖分を含んだ飲料が有効です。

^{ミリリットル} ^{ちゅう} ^{ミリグラム} ^{しょくえんすい} ^{そうとう}
ナトリウムが100ml中に40～80mg（0.1～0.2% 食塩水に相当）
^{はい} ^{いんりょう}
入った飲料をとりましょう。

^{とく} ^{あつ} ^ひ ^{はげ} ^{うんどう} ^{とき} ^{けいこうほすいえき} ^{ゆうこう}
特に暑い日や、激しく運動した時は経口補水液が有効です。



^{すず} ^{ふくそう} ^{こころ} ^{がいしゅつじ} ^{ぼうし} 3. 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子を かぶるようにしよう

^{きゅうけいじ} ^{いふく} ^ぬ ^{ねつ} ^{そと} ^に ^{こと}
休憩時には衣服を脱ぐなど、熱を外へ逃がす事が
^{たいせつ} ^{あせ} ^{きゅうしゅう} ^{つうきせい} ^{ふく} ^き
大切です。汗の吸収や、通気性のよい服を着ましょう。



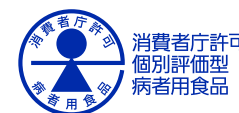
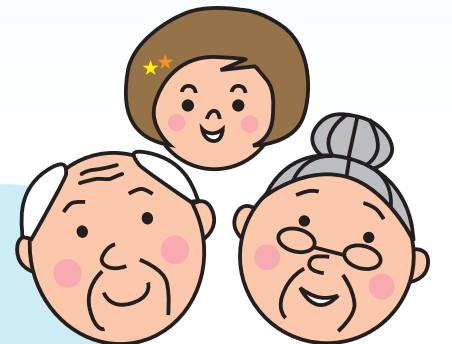
^{たいちょう} ^{わる} ^{とき} ^{きけん} 4. 体調が悪い時は危険！ ^{むり} 無理をしないように

^{たいちょう} ^{わる} ^{とき} ^{ねぶそく} ^{ぎみ}
体調が悪い時（寝不足、げり、カゼ気味など）に
^{はっせい} ^{ゆうき} ^{かつどう} ^{うんどう}
発生しやすいです。勇気をもって活動や運動を
^{ちゅうし} ^{ふと} ^{ぎみ} ^{ひと} ^{ねっちゅうしょう} ^{ようちゅうい}
中止しましょう。肥り気味の人も熱中症になりやすいので要注意。



^{としよ} ^{とく} ^{ちゅうい} 5. こども、お年寄りは特に注意しよう

^{たいおんちようせつきのう} ^{みはったつ}
体温調節機能が未発達であったり、
^{ていか}
低下しています。



経口補水液について：最近様々な種類のものが店頭に並ぶようになってきました。
中には臨床試験の結果を基に病者用食品の表示許可を取っているものもあります。
医師とご相談の上、ご使用ください。