

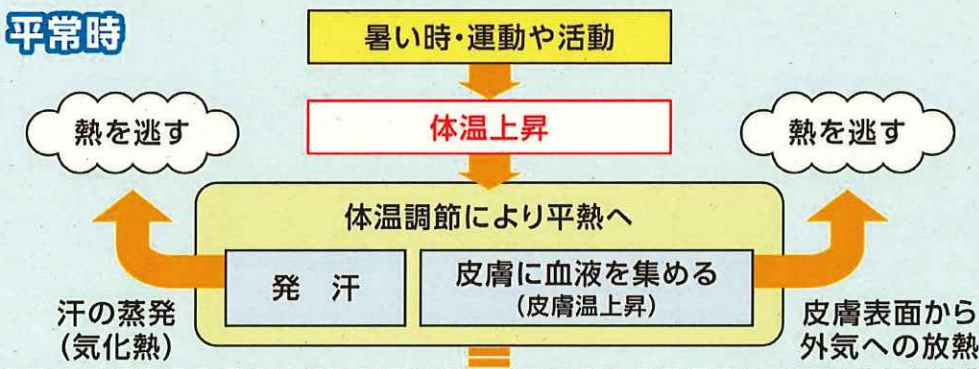
暑い夏を元気に!

熱中症に気をつけよう

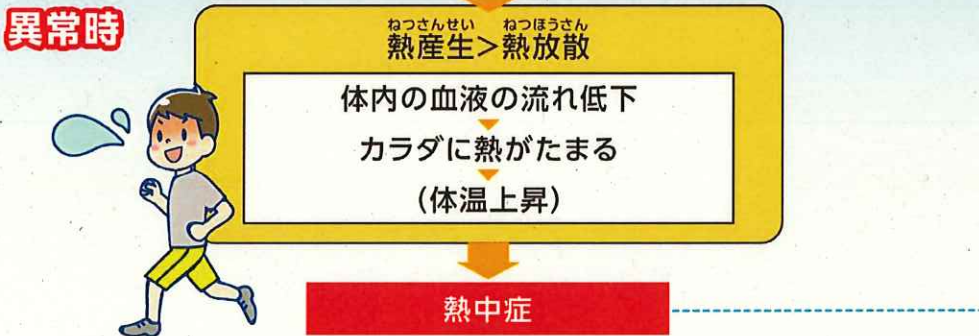
気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。
 熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができる病気の総称です。
 正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の起こり方

平常時



異常時



出典: 環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」より

熱中症の種類と症状

熱失神

めまい、失神など

熱けいれん

痛みをともなう
けいれん

熱疲労

脱力感、倦怠感、めまい
頭痛、はき気など

熱射病

意識障害、高体温

熱中症を予防するには?

行動の工夫

無理をせず
暑さをさげよう

屋内の工夫

エアコンや扇風機を
活用して温度管理

服装の工夫

涼しい服装で
熱と汗を発散しよう

水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、
水分と一緒に電解質(イオン)も失われます。
水分と電解質(イオン)の補給には
塩分が含まれるイオン飲料がオススメです。

おすすめの飲料は

塩分 ▶ 0.1~0.2%

食塩相当量

0.1~0.2g(100ml中)

売っている
飲料の
栄養成分表示を
チェック!



出典: 公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より