



もうすぐ夏休みですが、8月1日までは「夏のリバウンド防止徹底期間」です。感染防止対策を実践しながらでも、何か挑戦できることを考えてみましょう。また、急に暑さが厳しくなる今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムを整えて、充実した毎日を過ごせるといいですね。

熱中症対策

暑い時や運動する時、暑さに慣れていない場合に気をつけたのが熱中症です。

熱中症にならないために、右のチェックリストで、自分の普段の生活の仕方や体調をチェックしてみましょう！



- ◆ 睡眠時間を十分とっていますか？ (はい・いいえ)
- ◆ 朝ごはんは、食べていますか？ (はい・いいえ)
- ◆ 冷房が効いた部屋に長時間いませんか？ (はい・いいえ)
- ◆ 発熱や下痢などはありませんか？ (はい・いいえ)
- ◆ 運動時は、休憩していますか？ (はい・いいえ)
- ◆ こまめに水分をとっていますか？ (はい・いいえ)
- ◆ 汗をたくさんかいたら、塩分もとっていますか？ (はい・いいえ)
- ◆ 無理をすることはありますか？ (はい・いいえ)
- ◆ 汗をかく運動をしていますか？ (はい・いいえ)

夏の物知りクイズ ～〇〇なのはどっち？～

Q1；紫外線が **強い** のはどっち？

- ①正午ごろ
- ②午後4時ごろ

Q2；量が **多い** のはどっち？

- ①人が一日に失う水分
※成人の場合
- ②ペットボトル（2L）1本分の水

Q3；眠りに **良い** のはどっち？

- ①寝る直前に熱いお風呂につかる
- ②寝る2～3時間前に、ぬるめのお風呂につかる



A1；①

太陽が一番高くなるお昼は、紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼頃を避けるといいです。

A2；①

汗や尿などで1日2.5Lもの水分が体から出ていきます。よく汗をかく夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり水分補給しましょう。



A3；②

心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意しましょう。

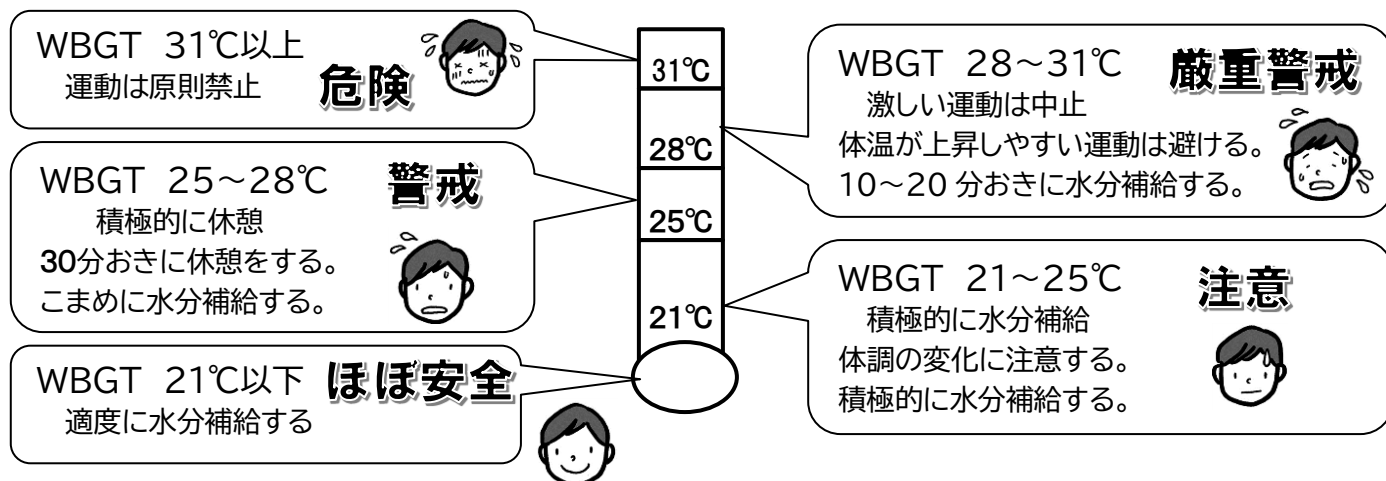


WBGTとは？

暑さ指数とも言われています。

暑さ寒さに関係する環境条件として、気温、湿度、^{ふくしゃねつ}輻射熱、気流の4つがあります。WBGTは、湿球温度（湿度）、黒球温度（輻射熱）と乾球温度（気温）の3要素から算出します。しかし、湿球温度と黒球温度には気流の影響も反映されるので、4つの要素すべてを反映した指標です。

WBGT(暑さ指数)をチェックして、熱中症を予防しよう！



*天気予報でも暑さ指数が予報されていますので、参考にしてください。また、環境省熱中症予防情報サイトも活用することができます。

症状別重症度

