

熱中症を予防しよう

すっかり外の気温も暑くなり、街では半袖を着ている人も増えてきましたね。熱中症に気を付けないといけない時期は7月・8月だけではなく、実は**梅雨の晴れ間**や**梅雨明け**も注意が必要となっています。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

水分

をこまめに
とろう

喉が渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。一度に大量の水を摂取するとかえって体調不良を引き起こすこともあるので「こまめ」に飲むことを意識しましょう。



塩分

を程よく
とろう

汗をかくと、水分とともにミネラル(ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど)も失われます。ミネラル不足になると、めまいや嘔吐、意識障害などを引き起こすため、塩分は欠かさずに補給しましょう。



日差し

をよけよう

直射日光を浴びると体温が上がりやすくなるため、熱中症のリスクが高まります。帽子をかぶる、日陰を歩くなどして、なるべく直射日光を避けましょう。



休憩

をこまめに
とろう

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れているときは熱中症にかかりやすくなるので、30分に1回は休憩をとるようにしましょう。



飲みすぎを避けたい飲み物

甘いジュース



糖分過多

カフェイン
アルコール



利尿作用