

熱中症注意報!

熱中症予防と対策



こまめな水分補給



直射日光を避けよう



エアコン・扇風機を活用



暑くなったら冷やす



適度な運動



十分な睡眠と食事

5月は熱中症シーズンの始まり
5月になると急に暑い日が
出てきて、暑さに慣れてい
ない体がついていけず、熱
中症になりやすくなりま
す。軽く汗を流す程度の運
動や筋トレ、ぬるめの風呂
につかる等、暑熱順化（体
を暑さに慣らすこと）して
暑さに負けない体づくりを
始めましょう。体調が悪く
なったときに周囲へ伝える
勇気も大切ですよ。

重症化を防ごう

体育や部活動など、汗をかく
ことがわかっていては、事
前に十分な水分をとりましょ
う。スポーツドリンクなど塩
分が入ったものがおすすめで
す。甘い清涼飲料水（ジュ
ース類）の飲みすぎはよくあ
りません。また、朝食は、必ず
食べるようにしてください。
できれば、お味噌汁を食べて
ください。



手足のしびれ
めまい・たちくらみ
筋肉のひきつり・こむらがえり
気分が悪い、ボーッとする

頭がガンガン（頭痛）
吐き気・嘔吐
体がだるい（倦怠感）
意識がなんとなくおかしい

意識がない
体のけいれん
おかしい言動
体が熱い・皮膚が乾燥

