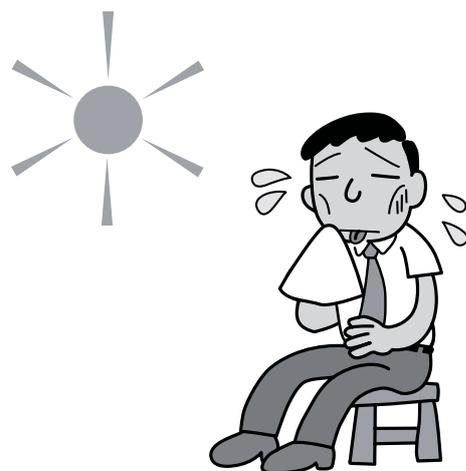


今年も気温の上昇とともに熱中症患者の増加が懸念されています。

さらに、今年は電力供給不足に備えた節電対策が求められており、今まで以上に熱中症の予防に留意する必要があります。

熱中症に 備えましょう！



○熱中症とは…

高温、多湿、風が弱いなどの環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくできなくなることで起こり、重症の場合は死亡することもあります。予防法や対応法を知っていれば防ぐことができます。

○熱中症予防のポイント

- ・屋外では帽子や日傘を用いたり、日陰を選んだりして暑さを避けましょう。
- ・喉が渇く前に、こまめに水分を摂るよう心がけましょう。
- ・運動時は、休憩を30分に1回程度とるようにしましょう。
- ・夜は睡眠を十分取りましょう。
- ・乳幼児や高齢者は特に注意しましょう。

○熱中症が疑われるときは

- ・風通しが良く涼しい場所で休ませる。
- ・吐き気がなければスポーツ飲料などで水分を補給する。
- ・体温が高い時は、濡れタオルを当てて扇ぐなどして身体を冷やす。
- ・以上の処置で改善しない時は、医療機関を受診させる。



■詳しい情報は、下記のサイトをご参照ください。

熊本県ホームページ 熱中症対策について

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/31/netu.html>

環境省 熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

