

# \* 小針の健康たより \* 2021. 5・6月

## 熱中症に気を付けましょう!



湿度も気温も上がるこの時期から、熱中症への注意が必要です。  
人間の体の60%は水分でできています。脱水を防ぐことは熱中症を防ぐことに繋がります。

## だる・ふら・いたは脱水症状のサインです!

**だるさ**……何となく元気がでなかったり、食欲がないと感じられる時

**ふらつき**……汗が止まらなくなったり、めまいがしたり、立ち上がる時にふらついたり、いつもよりフラフラする時

**いたみ**……顔が熱っぽくなったり、頭痛、筋肉痛や、こむら返りがおきた時

このような症状がみられたら、涼しい場所へ移動し、水分(できれば健康ドリンクなど)を補給しましょう。



## 《熱中症予防のポイント》

①喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。



起床時や、運動・入浴の前後や、寝る前も忘れずに。

②バランスのいい食事や、適度な塩分をとりましょう。

汗が多い時は、特に塩分やミネラルの補給が大切です。



③暑くなる日は要注意!! 上手に扇風機やエアコンを使いましょう。

④日頃から十分な休養をとり、無理のない生活を送りましょう。

自分だけでなく、ご近所や周りの人の体調にも気を配りましょう。

※「おかしい」と思ったら、近くにいる人に声をかけ、涼しい所に避難し、  
医療機関に相談を!!

