

# 熱中症を防いで、元気に夏を過ごそう

## ◆熱中症とは？

熱中症は、気温が高く湿度も高い場所に長くいることで、体の中に熱がたまりすぎてしまい、体温の調整がうまくいけなくなることです。

熱中症になると体にさまざまな不調があらわれます。**重い症状になると、命にかかわることもあるので注意が必要です。**

## ◆どんな症状がでるの？



## ◆熱中症はなぜ起こるのか？

暑いのに水分をとらない、長時間、直射日光の下にいると熱中症になりやすいです。また、湿度の高い場所では、うまく汗が出せないため、屋内にいても熱中症になる場合があります。

特に体調がすぐれず、疲れているときは熱中症になりやすくなるため、注意しましょう。



## ◆どうすれば防げるのか？

<p>○こまめに水分を取ろう！ (のどが渇く前に) 汗をかいたら塩分も補給 (スポーツドリンクや塩飴 など)</p> 	<p>○通気性がよい服を着る、帽子や日傘などを使って直射日光を防ごう！</p> 
<p>○暑いときは、我慢せずエアコンや扇風機を使って涼しい環境にしよう！</p> 	<p>○運動をしているときは、無理はせずに、おかしいと思ったら近くの人に声をかけて、休憩しよう！</p> 
<p>○暑さ指数について知ろう！暑さ指数（WBGT値）とは、<u>気温・湿度・日射・風</u>をもとに算出された<b>熱中症予防のための指標</b>です。</p> <p>右の二次元コードから暑さ指数を用いた「日常生活に関する指針」、「運動に関する指針」を確認できます。</p> 	
<p>環境省ホームページ</p>	

