

## 熱中症乗り切ろう！！！！

### ●熱中症とは？

高温多湿の環境に身体が適応できないことで生じる様々な総省のこと

### ●熱中症を引き起こす要因

①気温が高い ②湿度が高い ③日差しが強い ④締め切った室内 ⑤エアコンがない ⑥急に暑くなった

### ●熱中症になりやすい人

①脱水状態にある人 ②高齢者、乳幼児 ③肥満の人 ④普段から運動をしていない人  
⑤暑さに慣れていない人 ⑥病気の人（風邪・二日酔い・睡眠不足）

### ●熱中症の症状

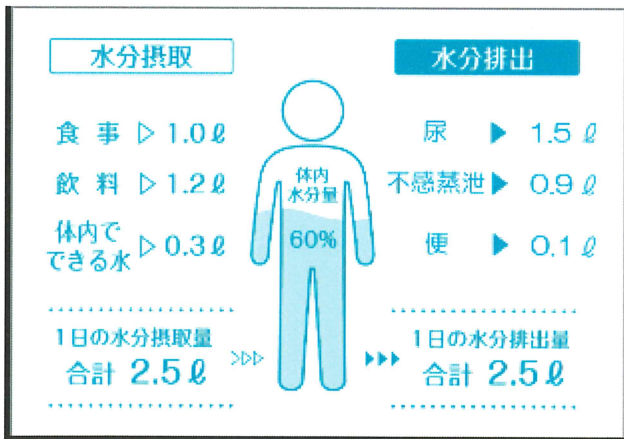
**熱中症** こんな症状があれば要注意

<b>重症度 I 度</b>	●手足がしびれる ●気分が悪い、ぼーっとする ●めまい、立ちくらみがある ●意識がはっきりしている ●筋肉のこむら返りがある(痛い)
<b>重症度 II 度</b>	●頭がガンガンする(頭痛) ●体がだるい(倦怠感) ●吐き気がする・吐く ●意識が何となくおかしい
<b>重症度 III 度</b>	●意識がない ●まっすぐ歩けない・走れない ●体がひきつる(けいれん) ●体が熱い ●呼びかけに対し返事がおかしい

※「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)の資料を元に作成



### ●1日の水分の収支バランス



### ●水分摂取のポイント

こまめに水分補給  
のどが渇く前に水分補給  
1日あたり1.2L以上の水分補給  
大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

運動・作業  
スポーツ飲料が◎、お茶は○、水は△  
※お茶でもカフェインの多く入っているものは利尿作用が強いため向かない

### ●日頃からの健康管理

- 睡眠不足を避ける
- 朝食を必ず摂る
- 深酒しない
- 持病の管理（放置しない）

※熱中症の発生にはその日の体調が影響します。  
日頃からの体調管理を意識していきましょう！



休憩室にトレーニング機器を置きました。健康管理や筋力トレーニングに役立ててください！！