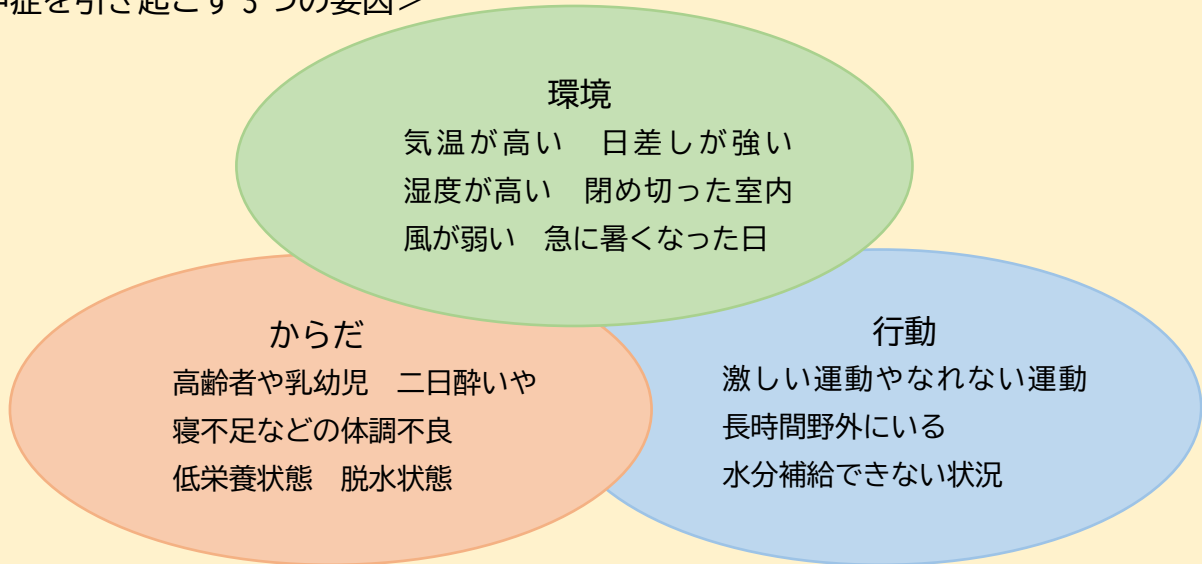


熱中症に気をつけよう

熱中症は暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因で起こるとされています。

<熱中症を引き起こす3つの要因>



<対策・予防>

①涼しい服装



②日陰にいる



③日傘や帽子



④水分補給



⑤十分な睡眠をとる



⑥適度な運動をする



⑦バランスの良い食事



<熱中症予防指数>

暑さ指数	
危険：31℃以上	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
厳重警戒：28～31℃以上	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒：25～28℃以上	運動や激しい作業をするときには、定期的に十分に休息をとる
注意：25℃未満	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性があるので注意が必要

これから暑い日が続くと思いますが、炎天下は外出を避け、予防・対策をして過ごしてください。
今年は、短い夏休みですが、体調を整えて、実りの秋に備えましょう。