

# 注意報発令中!

# 熱中症に 気をつけよう!

熱中症のピークは  
7月下旬から8月上旬にかけてといわれています。  
高温・多湿の環境の中でスポーツや作業を続けていると  
体温が上昇して脱水症状をきたす熱中症を起こす事故が  
多くなっています。体が発するサインを見逃してしまうと生命に  
かかる事態に陥る事もあります。  
知識を持って予防対策しましょう。

## 予防法

まずは予防することが大切です!

- 朝食をしっかり食べましょう! 野菜・果物をプラスしたメニューは水分・ミネラル補給に有効です。
- 吸湿性・通気性の良い服装をしましょう! とは言っても一日の大半を制服で過ごさなければならぬ皆さんは下着等を工夫して少しでも涼しくしましょう。
- 十分な睡眠を取りましょう! 早寝・早起きで常に体のコンディションをベストな状態に!!
- 運動中はこまめに休憩をして水分を補いましょう! 顔を洗ったり足に水をかけると良いです。

## 対処法

ふくらはぎのけいれん・立ちくらみ・めまい・止まらない汗・頭痛  
こんな症状がでたら...

- FIREですばやく対応!
- F**luid ——— 水分補給(液体)
  - I**ce ——— 冷却
  - R**est ——— 休息
  - E**mergency ——— 緊急事態の認識

熱中症は単に水分が不足するだけでなく体液のバランスがくずれ塩分・ミネラルも不足します。スポーツドリンクなら全てを補給することができますよ!



### こんな時 こんな所は 要注意

- 前日までに比べて急に気温が上がった日
- 熱帯夜の翌日
- 気温があまり高くなくても湿度の高い日
- アスファルトや砂の上など照り返しが強いところ
- 草の生えていない地面

● 特に今年は「マスク熱中症」に気をつけましょう!

具体的には、涼しい場所へ移動し衣服をゆるめて風通しを良くし足を高くして休みましょう