

熱中症にならない体づくりを！！

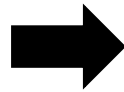
○熱中症の症状

高齢者や子どもがなりやすいもの

熱中症のサイン

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・筋肉のけいれん
- ・大量の発汗

悪化すると



- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・虚脱感
- ・倦怠感
- ・集中力低下
- ・判断力低下

○外に出る前に暑さに強い体づくりを

- ・自宅で運動をして汗をきちんとかける体にしましょう

例) 座って足踏み 20 回、浅いスクワット 10 回、立ち座り 5 回 etc.

* エアコンで室内を涼しくして行う。

- ・十分な栄養と睡眠をとる



○出かけるとき、運動するときの熱中症対策

- ・通気性のある服装
- ・こまめに水分補給
- ・日陰、涼しいところで休憩する

