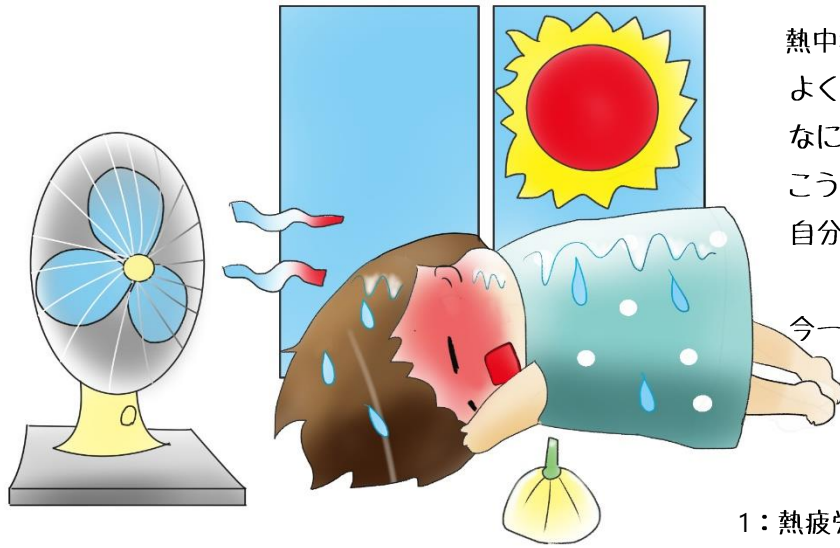


「熱中症について」



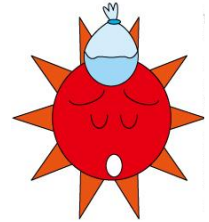
熱中症ってこの時期になると、よく耳にすと思います。なにか対策を講じていますか？こういったものは、思いもよらないときに自分の身に起こります。

今一度確認していきましょう。

熱中症の種類：

1：熱疲労 2：熱痙攣 3：失神 4：熱射病

一番怖いのは「熱射病」となりますが、この1から4までの移行はさほど時間がかからないときもあります。



注意すべき点・大切な点

- ◎ 起こる場所は、屋外でも室内でも起こります。
- ◎ 暑くないのに、又は暑いと感じていないのに起こります。
- ◎ 喉が渇いていないのに、身体は脱水しています。口の中を潤す程度で良いのでこまめに補給します。
- ◎ 汗をかいていなくても肌から水分は蒸発しています。寝る時にはコップに1杯は水分を飲んでください。
- ◎ ここでいう「水分」は「水」を指しています。カフェインを含む緑茶やコーヒーは含んでいません。
- ◎ カフェインを含まない「麦茶」「そば茶」は水分として含まれます。
- ◎ アルコールも水分ではなく、脱水を促します。
- ◎ 大量の汗をかいたときには、体内のミネラルも流出しますので「スポーツドリンク」や「塩分」などで効率よく水分を補給してください。
- ◎ 湿度が高く、ムシムシしている日にはエアコンで温度調節を行ってください。



気温と運動の目安です。参考にしてください。

ご相談・ご見学・体験受付けております。☎️ 0745-43-9096