

熱中症

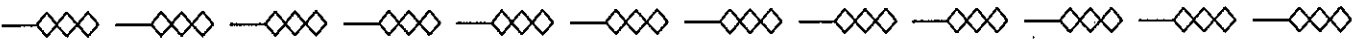


Q. 熱中症になりやすいときはどんなとき？

- ① 暑い昼間に激しく運動したとき。
- ② 暑くて閉め切った部屋にいるとき。
- ③ 急に暑くなるとき。

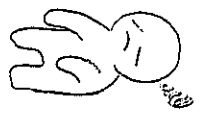
A. ①②③

どの場合も、熱中症になりやすいので、
 注意が必要です。気温が高いときは、
 感染症対策などでマスクをしているときは、
 熱中症になりやすいので気をつけましょう。



熱中症になりやすい人は？

- 寝不足で疲れている人、
- 下痢など体調が悪い人



・ 寝不足で疲れていると血の
 流しが悪くなり、からだの熱を
 逃しにくくなります。また、下痢の
 人は、体内の水分が減っているため
 脱水症状も起こしやすいです。

予防には、

- 夜はぐっすり寝る。
- 朝ニハンを食べる
 (水分を取る)



など規則正しい生活が大切！