

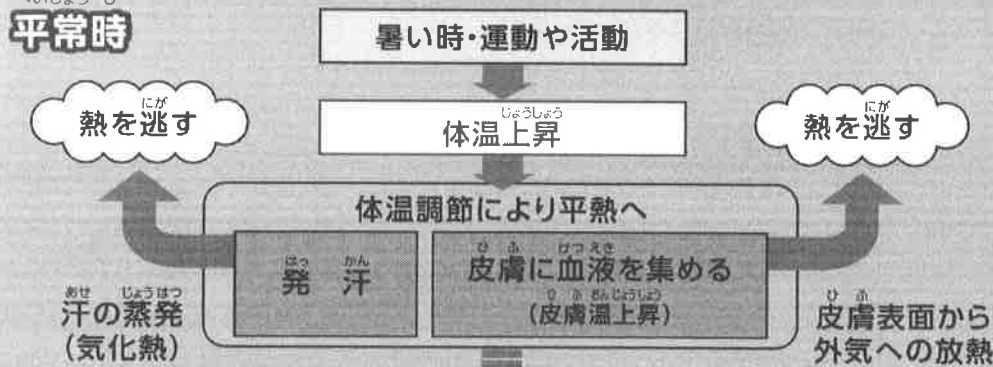
暑い夏を元気に！

# 熱中症に気をつけよう

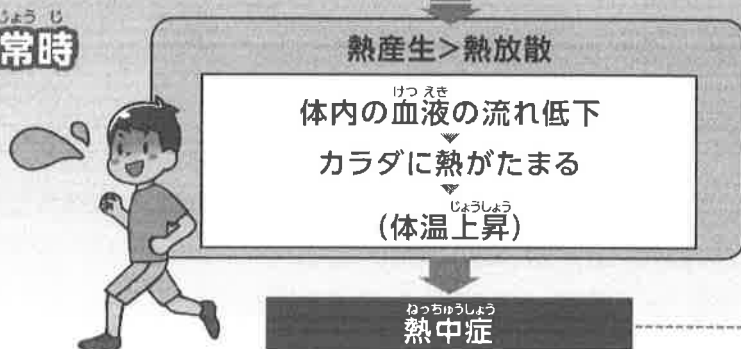
気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。  
暑さによって生じる障害の総称で、知っていれば防ぐことができる病気です。  
正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症の起こり方

### 平常時



### 異常時



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

## 熱中症の種類と症状

### 熱失神

めまい、失神など

### 熱けいれん

痛みをとともうけいれん

### 熱疲労

脱力感、倦怠感、めまい頭痛、はき気など

### 熱射病

意識障害、高体温

## 熱中症を予防するには？

### 行動の工夫

無理をせず  
暑さをさけよう

### 屋内の工夫

エアコンや扇風機を  
活用して温度管理

### 服そうの工夫

すずしい服そうで  
熱と汗を発散しよう

### 水分補給の工夫

こまめに水分と塩分と一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、  
水分と一緒に電解質（イオン）も失われます。  
水分と電解質（イオン）の補給には  
塩分が含まれるイオン飲料がオススメです。

### おすすめの飲料は

塩分 ▶ 0.1～0.2%

食塩相当量

0.1～0.2g (100ml中)

売っている  
飲料の  
栄養成分表示を  
チェック！

出典：公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より