

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## 熱中症の予防と救急処置

### <熱中症予防5ヶ条>

#### 暑い時、無理な運動は事故のもと

気温や湿度が高い時、運動の強度が高い時ほど、熱中症の危険性は高まります。

#### 急な暑さに要注意

急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、数日かけて徐々に暑さに慣らしていきましょう。

#### 失われる水と塩分を取り戻そう

暑い時は、こまめに水分補給しましょう。

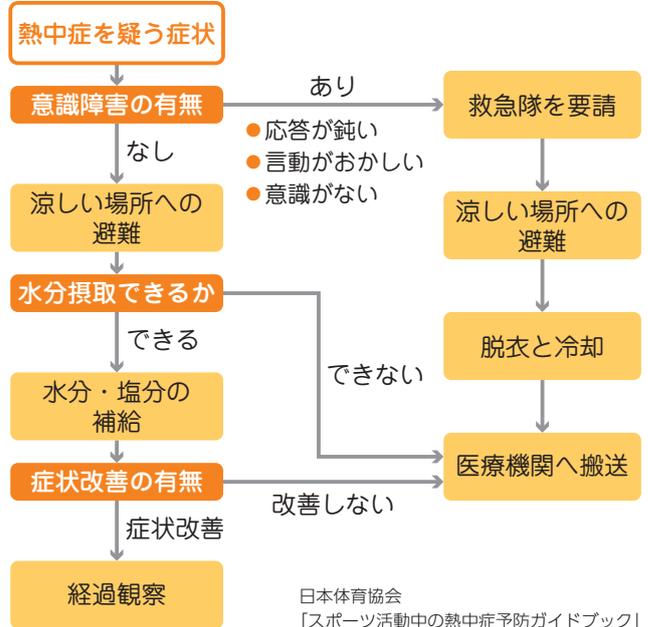
#### 薄着スタイルでさわやかに

暑い時は軽装に帽子などを着用し、防具などは休憩中にゆるめて熱を逃がしましょう。

#### 体調不良は事故のもと

疲労、睡眠不足、発熱など、体調の悪い時には無理をしてはいけません。

熱中症には、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などの病型がありますが、実際には、脱水、塩分の不足、循環不全、体温上昇などの症状が組み合わさっていると考えられます。したがって、救急処置は重症度に応じて対処するのが良いでしょう。



体調と 気温と湿度に 気をつけて！

### 今月の予定 2018年 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			