

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いており、毎日のように熱中症のニュースを耳にしますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

熱中症は、気温・湿度が高く、激しい運動や労働によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

### 熱中症を引き起こす3つの要因

#### ①環境

- ・ 気温が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 湿度が高い
- ・ 閉めきった屋内
- ・ 風が弱い



#### ②からだ

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 二日酔いや寝不足といった体調不良



#### ③行動

- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況



これらの要因により、**熱中症** を引き起こす可能性があります。

### 熱中症を予防するには

#### ★涼しい服装



#### ★日陰を利用



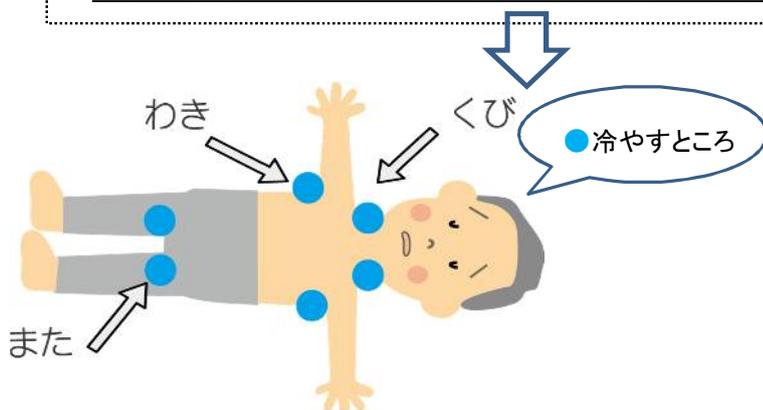
#### ★日傘・帽子



#### ★水分・塩分補給



- 通気性の良い服装や帽子を着用するなど、暑さをしのぐ服装を心掛けましょう。
- 農作業は日中の気温の高い時間帯を避けて行い、こまめに水分及び休憩をとりましょう。
- 熱中症を疑う症状があれば、涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やしましょう。



だんらん

福祉用具貸与販売事業所

〒942-0171

新潟県上越市頸城区北方 125-8

TEL 025-530-3657