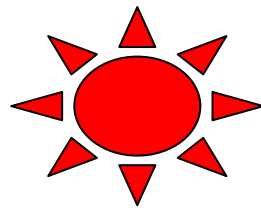


熱中症に気をつけましょう！

●こんな時熱中症が起こりやすい！

- * 気温・湿度が高い時
- * 風がない時
- * 急に暑くなった時
- * 日差しが強い・照り返しが強いつ



要注意

●高齢者・障害者は特に注意が必要です！

- * 体内水分が不足がちです
- * 暑さに対する感覚機能が低下していることが多い
- * 暑さに対する体の調節機能が低下していることが多い

参考：運動強度と水分補給の目安 (日本体育協会作成)

運動強度			水分摂取量の目安	
運動の種類	運動強度 (最大強度の%)	持続時間	競技前	競技中
トラック競技 バスケット サッカー 等	75~100%	1 時間以内	250~500ml	500~1000ml
マラソン 野球 等	50~90%	1~3 時間	250~500ml	500~1000ml/1 時間
ウルトラマラソン トライアスロン 等	50~70%	3 時間以上	250~500ml	500~1000ml/1 時間 * 必ず塩分補給



●下記 HP【熱中症予防 声かけプロジェクト】も参考に！

<http://www.hitosuzumi.jp/>

●熱中症予防・対策のポイント

熱中症予防

- 1 暑さを避ける（日陰の活用：帽子や日傘、テントの設営 等）
 - 小さな子どもは地面からの照り返しでより暑いので注意
- 2 涼しい服を着る（吸水性のある白色系の素材等）
- 3 **こまめな**水分・塩分補給（大汗をかいたら塩分のある水分補給）
 - 暑い日は小児や高齢者は汗をかかなくてもまめな水分補給を
- 4 暑さになれる身体づくり（睡眠も十分に）
- 5 **無理をしない節電**で、適度な温度調整を



熱中症対策

- 1 風通しのよい日陰で休ませる（日陰で風を送る）
- 2 衣服を緩め（脱がすことも）冷却する（水などを皮膚にかけて風を送る、氷嚢等で頸や脇の下、太ももの付け根の部分を冷やす 等）
- 3 水分補給（冷たい）と塩分補給（スポーツドリンクや1リットルの水に1～2gの塩）
 - 意識がはっきりしていない時は飲ませてはダメ
- 4 自力で水分補給ができないときにはすぐに医療機関へ