

すっかり本格的な夏の陽気になりましたね。皆さんは熱中症対策はどうしてですか？

あいはんど健康通信第四号は「熱中症の予防・対策」です。



■熱中症の予防・対策

熱中症はだれもがかかる危険性がありますが、正しい予防方法を身につけて普段から気をつけていれば防ぐことができます。身体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときが特に危険です。無理せずに徐々に身体を慣らして行きましょう。

●対策その一<シーズンを通して暑さに負けない体作りを続けましょう>

- ・「水分」をこまめにとりましょう：のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクが効果的です。
- ・「塩分」をほどよくとりましょう：毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。過度に塩分をとる必要はありません。
- ・「睡眠環境」を快適に保ちましょう：エアコンや扇風機などを適度に使って睡眠環境を整え、就寝中の熱中症を防ぐとともに翌日の熱中症を予防しましょう。
- ・「丈夫な身体」を作りましょう：バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な身体作りに気をつけましょう。

●対策その二<日々の生活の中で暑さに対する工夫をしましょう>

- ・「気温と湿度」をいつも気にしましょう ・「室内」を涼しくしましょう ・「衣服」を工夫しましょう
- ・「日差し」をよけましょう ・「冷却グッズ」を身に着けましょう

●対策その三<暑さから身を守る行動を身につけましょう>

- ・「飲み物」を持ち歩きましょう ・「休憩」をこまめにとりましょう ・「熱中症指数」を気にしましょう

いかがでしょう、難しい対策は一つも無くて普段からの心がけが大事だということがわかりますね。

熱中症は「気づく」ことで防げます。「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで熱中症をゼロにしましょう！

それではまた、次回のあいはんど健康通信でお会いいたしましょう！