

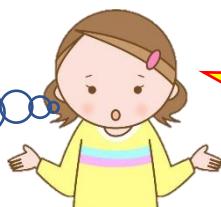
ジョイ Health 通信

「熱中症に注意」号

2019.5月 No.1 ねっと Work ジョイ

目まぐるしい気温変化に
体調を崩していませんか？

夏はまだ先！
熱中症予防もまだ先？！



健康の基本は規則正しい生活リズム

熱中症は夏以外で
も起こります！！

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な **環境** の条件

●気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や
塩分が不足した状態に
なります。

35°C



●急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣
れていないときは要注意です。

●風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整され
ます。風がないと汗が乾きにくいた
め、体温調整がうまくできません。

注意が必要な **身体** の条件

●寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の
原因にもなります。

●朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかいた汗で
不足した水分・塩分が補給できま
せん。

●下痢や発熱など体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態にあ
り、発熱のときに運動をしたりする
と更に体温が上がってしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかりとる
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
(塩分も一緒にとれるスッキリがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる

