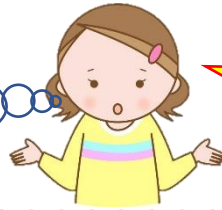


目まぐるしい気温変化に
体調を崩していませんか？

健康の基本は規則正しい生活リズム

夏はまだ先！
熱中症予防もまだ先？！



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。



● 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け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
- 朝食をしっかり取る
- 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ポドリがおすすめ)
- 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

