

# よつ葉の クローバー

第11号  
平成24年8月1日  
発行 大船渡市仮設住宅  
支援員 岡村 巨 澤 上 理

## 熱中症とはどんな症状か？

めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、気分の不快、倦怠感、虚脱感、高体温、意識障害、けいれん  
手足の運動障害などの場合、熱中症を疑ってください。

## 熱中症を疑った時、何をすればいいのか？

- ①涼しい環境への非難
- ②脱衣と冷却
- ③水分・塩分の補給
- ④医療機関へ運ぶ



## 熱中症を予防するには？

### ・朝食をしっかり摂りましょう

朝食を抜いた人は、熱中症を起こしやすくなります。無理なダイエットは、控えビタミンと適度な塩分を補給しましょう。

### ・睡眠時間をしっかり取りましょう

睡眠不足の人や体調不良の人は熱中症を起こしやすくなります。早寝早起きして、朝夕の涼しい時間に体を動かす習慣を身につけましょう。

### ・水分をしっかり取りましょう

アルコールでの水分補給は、尿の量をふやし体内の水分を排泄してしまいます。摂取した水分量よりも尿として体の外に出ていく水分の方が多くなってしまいます。塩分を含んだスポーツドリンク等で水分補給すると効果的です。

### ・エアコンの当り過ぎに注意しましょう

体温を下げるためには、汗をかくことがとても重要です。人が上手に発汗できるようになるためには暑さへの慣れが必要です。エアコンの当り過ぎは風邪の原因にもなります。

### <8月の予定>

6(月)・20(月) 10:00～12:00  
〒郵便局

8(水)・22(水)・29(水) 10:00～12:00  
ひだまり お茶っこ会

