

熱中症に注意しましょう



大阪芸術大学 保健室

今年の梅雨はあまり雨が降らず、突然気温が上がる日が多いですね。日中の気温差も大きく、体の体温調節機能がついていかず、熱中症にかかりやすくなります。

のどが渴いていなくても、こまめに水分を摂取するようにしましょう。通常の水分補給はお茶や水でとるようにし、汗をかいた時は、スポーツドリンク等、塩分を含む飲料水を摂取するようにしましょう。また、睡眠不足や、食事をとっていないなど体調の悪い日は、炎天下での作業やスポーツを控えるなど予防が大事です。

熱中症を正しく理解し、楽しく夏を過ごしましょう。



＜出典＞添付ファイル環境省