

8月ほけんだより



ねっちゅうしょうたいさく たいせつ きせつ
熱中症対策が大切な季節です。

熱中症は、「環境」「からだ」「行動」の3つの要因で起こると考えられています。

環境

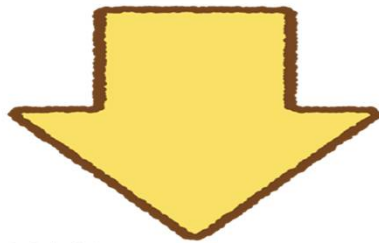
きおん しつど たか かぜ よわ きゅう あつ ひ し き しつない
気温と湿度が高い/風が弱い/急に暑くなった日/締め切った室内

からだ

ね ぶ そく たいちやうふりやう えいやう すいぶん ふ そく じやうたい
寝不足などによる体調不良/栄養や水分が不足している状態

行動

はげ うんどう な うんどう ちやうじかん そと かつどう すいぶんほきゆう かんきやう
激しい運動や慣れない運動/長時間の外での活動/水分補給できない環境



これらの要因が重なると体温調節がうまくいかなくなり、身体に熱が溜まっていき、体温が上昇して熱中症になってしまいます。

熱中症を予防するためには、こまめな塩分・水分補給を行い、濡らしたタオルや冷却シートなどを使ってからだを直接冷やしましょう。外に出るときは帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。



8月の予定

16(金)三浦医師来所

19(月)～23(金)体重測定

30(金)磯貝医師来所