

8月 ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けよう



つ ゆ あ なつほんばん あつ ちようじかんうんどう き おん しつ ど たか
梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高いと

ころにずっといたりすると、からだ すいぶん えんぶん くず ねっちゅうしょう
体の水分や塩分のバランスが崩れて「熱中症」になりやすくなり

ねっちゅうしょう お じょうけん よ ぼう しょうじょう ちしき み はや たいさく
ます。熱中症について、起こりやすい条件や予防・症状の知識を身につけ、早めに対策

ができるようにしましょう。

とき ねっちゅうしょう
こんな時は熱中症になりやすい

き おん たか つか すいみんぶそく
気温が高い・疲れがたまっている・睡眠不足

ふく き こ ひ ざ つよ ちようしよく すいぶんほきゅう ふじゅうぶん
服をたくさん着込んでいる・日差しが強い・朝食をとっていない・水分補給が不十分など

よ ぼう
予防

すいぶんほきゅう む り き そくただ せいかつしゅうかん たいりよく
こまめな水分補給・無理をしない・規則正しい生活習慣で体力をつけるなど

しょうじょう
症状

ず つう おう と きんにくつう
めまい・ほてり・頭痛・嘔吐・筋肉痛など



しょうじょう で はや おうきゅうたいおう う まわ ひと つた
もしもこんな症状が出たら、早めの応急対応が受けられるよう周りの人に伝えてください。

すず ば しょ い どう すいぶん
涼しい場所に移動して水分をとりましょう。



8月のよてい

たいじゅうそくてい
4(月)～8(金)体重測定

み うら い しらいしょ
22(金)10:30-三浦医師来所

いそがしい しらいしょ
29(金)PM磯貝医師来所

