

熱中症には気をつけよう

熱中症

体温の調節機能がうまく動かないことや、体内の水分や電解質のバランスが崩れたりすることによって起こる障害の総称。軽度ではめまい、頭痛などが見られ、段階的に変化し、重症化すると意識障害やけいれんなど命に関わる場合もあります。



熱中症になっていないか簡単に調べる方法

#誰でも簡単にできますよ！

熱中症になっていないか簡単に調べる方法は2つあります。1つ目の方法は手の甲をつめて2秒以内に戻ればセーフです。2つ目の方法は爪を白くなるまで押しはなします。2秒以上元の色に戻らなかったら、熱中症になりかけているのかもしれない。なのでスポーツドリンクを飲んだり体を冷やしましょう。



熱中症には気をつけよう

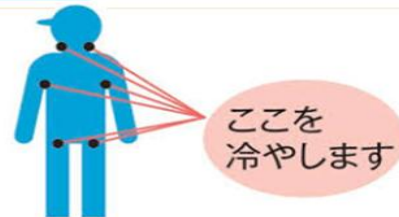
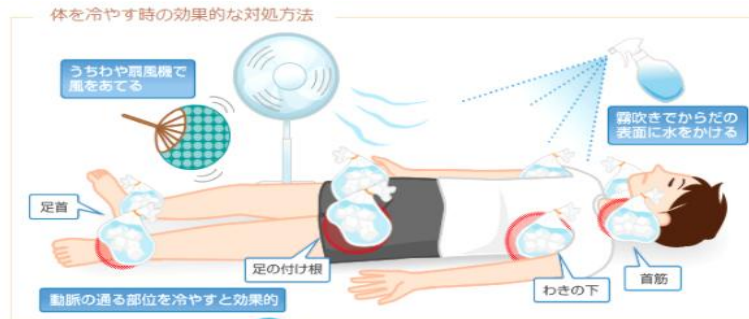
熱中症対策としてお茶やお水よりイオン飲料の方が良いとされています。汗にはカルシウムイオン、マグネシウムイオン、ナトリウムイオン、カリウムイオンと4つのイオンが含まれています。このイオンと同じ成分がはいっているのがイオン飲料です。イオン飲料はガブガブ飲むのではなくこまめに飲むことが大切です!!!!!!!

月
日()
日直()



もしも熱中症になってしまったら

熱中症対策をしても熱中症になってしまったら、涼しい場所に移動して体の熱が逃げるように、衣服をゆるめ、首、脇のした、太ももの付け根を冷やしましょう。



大人よりも子供の方が熱中症になりやすい

大人よりも子供のほうが熱中症になりやすい理由は子供の方が多く道路のアスファルトの照り返しを大人よりも受けてしまうことにより子供の方は熱中症になりやすいのです。そして子どもは汗の働きが大人に比べて発達していないからです。

子どもの体温調節の特徴

汗をかく機能が未発達
(思春期以降に発達)
汗の量が少なく熱を逃しにくい

皮膚への血流を増やして熱を逃す
顔などが赤くなりやすい

井上芳光・大阪国際大教授
への取材をもとに作製

