

まんぼう通信

平成27年7月1日 No.9



みなさん、こんにちは!! いよいよ梅雨入りした気仙沼ですが、梅雨の合間にも暑い日が・・・今回は『熱中症』についてご紹介します!! 『熱中症』とは高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなる。すなわち、体内に**熱がこもった状態**をいいます。屋外・屋内かかわらず発症し、救急搬送されることも多いようです。熱中症について正しい知識を身に付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう!!

【 熱中症予防!! 】



暑さを避ける

室内 扇風機やエアコンで温度調整
遮光カーテン、すだれ、打ち水
室温・湿度をこまめに確認

外出時 日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休息
天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える



体の蓄熱を避けるために 通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などをとる

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、嘔気、嘔吐、倦怠感、脱力感、いつもと様子が違う

重症になると・・・
返事がおかしい、意識消失、
けいれん、体が熱いなど



～*～ 気仙沼の素敵なあじさい ～*～

【お知らせ!!】

日中、事業所不在でご迷惑おかけしております。
電話転送サービスを利用開始しました。事業所への
電話は転送され管理者米田の携帯電話に繋がるよう
になりました。