

連日の暑さで多くの人が くなったりして起る病気 熱中症で救急搬送され、死 ます。日射病や熱射病、熱け 亡する人もいます。

(1面参照)

いれんなどが含まれます。

Q 熱中症とは。 A 暑い場所で過ごす いたちくらみ、大量の発 ち、体の水分や塩分のバラ 汗などです。重症になるこ、 ンスが崩れたり、体温を調 頭痛や吐き気、集中力の低 節する機能がうまく働かな 下がみられます。意識障害

熱中症対策のポイント

予防

- 日陰を選んで歩くなど 暑さを避ける
- 日傘や帽子を利用
- 室温が28度をよう 超えないよう エアコンを活用
- こまめな 水分補給



熱中症になったら

- 涼しい場所で 安静に
- 首や脇の下、脚の付け根に 氷を当てて体温を下げる
- 水を飲めない場合や 意識がもうろうとしていたら 救急車を要請

Q&A 熱中症の予防法は？

のど渇く前に水分補給を

やけいれんなど深刻な症状 の。 になることもあり、最悪の 場合、死に至ります。

Q 原因は。

A 人は常に体温を36℃ 急ぐ暑くなる梅雨明け直後 37程度に保つ仕組みを持 は、体が暑さに慣れていな っており、体温が高いとき いので要注意です。また屋

には、血管を広げて体の表 内や夜間でも熱中症の恐れ 面に血を巡らせたり、汗を はあります。特に汗をかく かいたりして体内の熱を外 働きが弱い子どもやお年寄 りに放出しようとしてしま います。こりは気を付けましょ う。 Q 予防法は。 A 日陰を選んで歩くな らうという考えは誤りです。 なかたたりぐたりして動 けなかつたりするときは、 救急車を呼んでください。

①なぜ、熱中症になるのですか？

②予防のポイントは？ () (内を埋めましょう。)

できるだけ () を避けて、

() (などをしようにし、

こまめに) () (する。

③熱中症になったら、からだのどの部分を冷やしたらいい ですか？

④この記事を読んで、初めて知ったことや、これから気を 付けようと思ったことを書きましよう。

(C)神戸新聞社 無断転載 複製および頒布は禁止します。